Richard Carlson



Nesigraužkite dėl SMULKMENŲ DARBE

Kaip sušvelninti stresą ir išvengti konfliktinių situacijų



Richard Carlson

Nesigraužkite dėl SMULKMENŲ DARBE

Kaip sušvelninti stresą ir išvengti konfliktinių situacijų



Kaunas „Šviesa“ 2000

UDK 159.94
Ca217

Richard Carlson, Ph. D.
DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT WORK
First published by Hyperion

Published by arrangement
with Linda Michaels Limited,
International Literary Agents and the Ann-Christine
Danielsson Agency
ISBN 0-7868-8336-7

Pirmą kartą išleido **Hyperion** leidykla

Išleista susitarus su Tarptautine literatūros agentū-ra **Linda Michaels Limited** ir **Ann-Christine Danielsson** agentūra.

Iš anglų kalbos vertė INDRĖ ŽAKEVIČIENĖ

ISBN 5-430-03053-8

Ši knyga yra skirta jums, mano skaitytojai.
Tikiuosi, kad ji palengvins jūsų gyvenimą
ir sumažins įtampą darbe.

PADĖKA

Norėčiau padėkoti Bobui Milleriui už neblėstantį tikėjimą mano teiginiais, be to, Leslei Wells, nebe pirmą kartą man padėjusiai įžvalgiai redaktorei. Dėkoju visam „Hyperion“ leidyklos kolektyvui už nuoširdų darbą ir pastangas. Kaip visada, esu dėkingas Pattei Breitman ir Lindai Michaels už entuziazmą, draugystę ir paramą. Galiausiai norėčiau padėkoti savo gerai bičiulei Rhondai Hull už pastangas padėt man susikaupti rašant šią knygą, be to, savo neįtikėtinai šauniai šeimai, kuri „nesigraužė dėl smulkmenų“ man atsidėjus šiam svarbiam projektui. Visiems labai ačiū.

TURINYS

Įvadas..................11
1. Išdrįskite būti laimingi..................15
2. Mažiau kontroliuokite..................17
3. Atsisakykite „pašėlusio tempo“ galvosenos..................20
4. Nedramatizuokite darbo termino problemos..................22
5. Darbe pasirūpinkite „pertraukėle be telefono“..................24
6. Venkite afišavimosi..................27
7. Kuo daugiau naudos gaukite iš nuobodžių susirinkimų..................29
8. Liaukitės iš anksto galvoję apie nuovargį..................31
9. Nesisielokite dėl biurokratijos..................33
10. Prisiminkite frazę: „Negyvėlis bizniui netinka“..................36
11. Kuo geriau išnaudokite komandiruočių laiką..................38
12. Užuot keikę tamsą, uždekite žvakę..................41
13. Stokite į naują mano suburtą „ADGŠ“ klubą..................44
14. Nesikrimskite dėl viršininko reiklumo..................46
15. Nepamirškite būti dėmesingi..................49
16. Neverskite žmonių laukti..................51
17. Nutieskite tiltą tarp savo darbo ir dvasinio pasaulio..................53
18. Praskaidrinkite savo darbo aplinką..................55
19. Darykite pertraukas..................58
20. Netaikykite „20/80“ taisyklės asmeniškai sau..................60

21. Sudarykite prioritetų sąrašą..................63
22. Efektyvus klausymasis jums padės sumažinti įtampą..................66
23. Būkite draugiški sekretorei..................68
24. Nepamirškite moto: „Musės limpa prie medaus“..................71
25. Venkite pasakymo: „Turiu eiti į darbą“..................74
26. Atsargiai! Jūsų pažadai gali virsti streso šaltiniu..................76
27. Atidžiau pažvelkite į susikurtus ritualus ir įpročius (mėginkite kai ką pakeisti)..................79
28. Gyvenkite dabartimi..................82
29. Gerai pasverkite savo troškimus..................85
30. Susitaikykite su „gulinčiais policininkais“..................88
31. Užsiimkite širdžiai artima labdara..................90
32. Niekada nieko neapkalbinėkite..................92
33. Susitaikykite su mintimi, jog bet kurią akimirką jus gali ištikti didelis nemalonumas..................95
34. Atpažinkite tam tikrus elgesio modelius..................98
35. Mažiau tikėkitės..................101
36. Paplekšnokite sau per petį..................104
37. Nebūkite savimylos..................106
38. Nesileiskite surakinami aukso grandinėmis.................. 108
39. Patogiai naudokitės balso paštu.................. 112
40. Liaukitės svajoję atsidurti kitoje vietoje..................115
41. Paklauskite savęs: „Ar tikrai iš šios akimirkos išpešiau viską?“..................118
42. Liaukitės vertęsi per galvą..................120
43. Pasitelkite išmintį..................122
44. Įsisąmoninkite tarpusavio ryšių svarbą..................125

45. Stenkitės kuo greičiau atsitokėti..................128
46. Skatinkite visą įmonę kovoti
su stresais..................130
47. Atsikratykite baimės kalbėti auditorijai..................133
48. Venkite komentarų, galinčių išprovokuoti
gandus ar liežuvavimą..................135
49. Įžvelkite daugiau nei konkretus
vaidmuo..................137
50. Venkite polinkio viską įkainoti..................140
51. Paprašę patarimo jį priimkite..................143
52. Išnaudokite kelionės į darbą
privalumus..................145
53. Nestokite į kovą, jeigu pergalė
neįmanoma 147
54. Įtampą ir susierzinimą laikykite sėkmės
trukdžiais..................150
55. Susitaikykite su mintimi, jog niekada
visiems neįtiksite..................152
56. Nesileiskite išmušami iš pusiausvyros
savų minčių..................155
57. Susitaikykite su nekompetencija..................157
58. Neskubėkite komentuoti..................161
59. Neakcentuokite „nesutaikomų
charakterių“..................164
60. Nepulkite į paniką dėl tikėtinų
dalykų..................167
61. Liaukitės delsę..................170
62. Prieštaraukite apdairiai..................173
63. Nepamirškite trijų pagrindinių dalykų..................175
64. Atpraskite bambėti..................177
65. Ryžkitės ir padarykite tai, ką reikia..................179
66. Neįpraskite gyventi įsivaizduojama
ateitimi..................181
67. Stenkitės, kad ir kiti gerai jaustųsi..................184

68. Varžykitės iš širdies.................185
69. Kai nežinote, ką daryti, — traukitės.................188
70. Supraskite, jog renkatės patys.................190
71. Prieš pasišiaušdami išklausykite,
kas sakoma.................193
72. Užbaikite kuo daugiau darbų.................195
73. Dešimt minučių per dieną nieko
neveikite.................197
74. Išmokite įgalioti.................199
75. Stenkitės iš tikrųjų būti ten,
kur esate 202
76. Išmokite be kaltės jausmo
sakyti „ne“.................204
77. Artimiausias atostogas praleiskite
namie.................206
78. Nesileiskite trikdomi nesugyvenamų
bendradarbių.................209
79. Kuo geriau išnaudokite „nekūrybiškas“
pareigas.................211
80. Nenutolkite nuo centro.................213
81. Būkite sau atlaidūs — juk esate
tik žmonės.................215
82. Stenkitės, kad sąmonė būtų neutrali.................218
83. Neslėpkite susižavėjimo: dažnai viskas
klostosi gerai.................221
84. Susitaikykite su chaosu.................223
85. Saugokitės išsekimo................. 226
86. Mėginkite persikūnyti.................230
87. Liaukitės mąstę pagal formulę:
„Jeigu tik, tai...“.................233
88. Nepasiduokite nerimui.................235
89. Prašykite, ko norite, tačiau niekada
nereikalaukite.................238
90. Stenkitės įsidėmėti viską.................242

91. Paspauskite stresą švelninantį slaptą mygtuką..................245
92. Su kitais elkitės meiliai ir pagarbiai..................247
93. Nė žingsnio toliau..................249
94. Nepamirškite įvertinti kolegų darbo..................251
95. Nesisielokite dėl kritikos..................254
96. Vaduokitės iš savo pačių sukeliamų stresų..................256
97. Nepamirškite „minčių veiksnio"..................259
98. Stenkitės nesureikšminti savojo „aš"..................262
99. Įsidėmėkite — smulkmenų visada pasitaiko..................264
100. Negyvenkite galvodami apie pensiją..................266

ĮVADAS

Daugelis mūsų darbe praleidžia marias laiko, išeikvoja begalę energijos; aštuonios, dešimt, net dvylika valandų per dieną, praleistų darbe, dabar jau nieko nestebina. Kad ir kur dirbtumėme — didžiulėje korporacijoje, mažoje firmoje ar Volstryte, kad ir kas būtume — laisvi dirbantieji, valstybės tarnautojai ar mažmenininkai, verslininkai ar komersantai, — nekyla jokių abejonių: savo darbe mes dažniausiai neišvengiame stresų.

Kiekviena gamybos šaka ar šiaip karjera yra susijusi su tam tikrom problemom, „kuria" specifinius streso šaltinius. Kiekvienas darbas užkrauna vienokią ar kitokią naštą, kartkartėmis mus aplankančius košmarus. Daugelis iš mūsų susiduria su įvairiausiais nemaloniais dalykais — nerealiais terminais ir nepagrįstomis kitų viltimis, biurokratija, atstumiančiais, itin reikliais viršininkais, absurdiškais susirinkimais ir pastabomis, kvotomis, kojų kaišiojimu ir kritika, trukdžiais, netikrumu ir nepripažinimu. O kur dar valstybės įstatymai, dideli mokesčiai, negailestinga konkurencija, nejautrūs ar savanaudžiai bendradarbiai, ambicingi planai, prastos darbo sąlygos, ilga kelionė į darbą, paskatinimo ar palaikymo stoka. Iš tiesų nė vienas nėra laisvas nuo problemų konkrečiame darbe ar versle.

Tiesą sakant, neverta klausti, ar jūsų darbovietėje pasitaiko stresinių situacijų, ar jūs į tas situacijas įtraukiami. Ir taip aišku, kad tokių situacijų esama, o jūs jose dalyvaujate. Svarbiausias klausimas yra toks: „Kaip jūs ketinate su viskuo susidoroti?" Viena iš dviejų: jūs galite susitaikyti su tuo, jog darbe neišvengiama įtampa ir jūs nieko neįstengsite pakeisti, arba pamėgint žengti kitu keliu ir į darbe kylančius keblumus išmokt reaguoti kitaip — ramiau ir taikiau. Manau, jog ryžęsi pamėgint išvengti įtam-

pos, jūs patys rasite tinkamą atsakymą. Paprasčiausiai nėra tokio darbo ar būdo vienaip ar kitaip pakreipti gyvenimą, kad jis nepateiktų tam tikrų specifinių „iššūkių".

Jeigu esate skaitę kurią nors iš mano ankstesnių knygų, turėtumėte žinoti mane esant optimistą. Neabejoju, jog kasdienį gyvenimą nors truputėlį gali pasigerinti kiekvienas, šiek tiek keisdamas įprastą savo požiūrį ar elgesį. Aš nemenkinu čia pateiktų sunkiai išsprendžiamų problemų, tačiau širdyje manau, kad mes nesame *status quo* aukos. Mes *galime* kai ką keisti. Tai nereiškia, kad mes susirasime geresnį darbą ar kad mūsų gyvenimas palengvės. Permainų šaltinis esame mes patys. Būkime tikri — kai jos įvyks, tiek mūsų darbe, tiek gyvenime stresų gerokai sumažės.

Šią knygą parašiau paskatintas tūkstančių laiškų ir telefono skambučių, kurių susilaukiau po knygos „Nesigraužkite dėl smulkmenų... ir viskas virs niekais" pasirodymo. Daugelis žmonių džiaugėsi, kad perskaičius šią knygą gyvenimas jiems pasidarė mielesnis. Nuolat susilaukdavau skaitytojų prašymų parašyti panašią knygą, tik nagrinėjančią specifinę sferą — problemas, kylančias darbovietėje. Aš pats jau esu išmokęs nesigraužti dėl smulkmenų darbe ir pažįstu daugelį kitų, išmokusių to pat, tad nutariau leistis dar vienon *nesigraužkite dėl smulkmenų* kelionėn, šį kartą darbo problemų kryptimi.

Labai įdomu patyrinėti, kaip žmonės traktuoja rimtas su darbu susijusias problemas, kaip kad atleidimas iš darbo, stipresnio konkurento pergalė, vidaus vagystės ar prievarta prieš tarnautojus, reikalavimas persikelti į kitą miestą. Dažniausiai susidūrę su tokiais keblumais žmonės pasirodo esą drąsūs, išradingi ir atsparūs. Tačiau, kaip ir kitose gyvenimo srityse, kasdienės smulkmenos mus veikia kiek kitaip. Žvelgiant iš šalies net atrodo, jog, be kartkartėmis pasitaikančių rimtų problemų, darbovie-

tėje mus kamuojantys nemalonumai iš tikrųjų tėra smulkmenos. Viliuosi, kad daugumai mūsų tikrai rimtų ir didelių nesklandumų pasitaiko nedaug ir nedažnai. Iš tikrųjų mus varo iš proto tik menki kasdieniai kivirčai.

Įsivaizduokite, kiek reikia išeikvoti energijos patiriant stresą, tūžtant dėl ne tokių jau reikšmingų dalykų. Ką jau kalbėti apie tai, kai tave įžeidžia, kritikuoja ar kai tau įkyri? Pamąstykime apie mus apimantį jaudulį, baimę ar nuoskaudą. Kokią įtaką šios emocijos turės mūsų produktyvumui, požiūriui į darbą? Jėgų netenki jau vien apie tai pagalvojęs! O jeigu taip šią energiją — arba nors jos dalelę — nukreiptumėte produktyvesne — kūrybiškumo, tinkamų sprendimų linkme?

Žinoma, galbūt iš tikrųjų nedaug ką galime padaryti susidūrę su tikrai rimtomis problemomis, tačiau turite pripažinti, jog daugeliu atvejų mes patys esame linkę iš adatos priskaldyti vežimą. Kartais mus ima siutinti ar net gniuždyti visokiausi mažmožiai, su kuriais nuolat susiduriame. Galiausiai taip įsiveliame į šiuos kasdienius nesklandumus, kad viską pradedame vertinti kaip „rimtą dalyką“.

Darbe susiduriama su daugybe smulkmenų, todėl nuo jų traktavimo iš dalies priklauso apskritai visa konkretaus žmogaus patirties kokybė. Aišku, kad išmokti plačiau, išmintingiau, kantriau ir su humoru žvelgti į įvairiausias smulkmenas bus naudinga ne tik tau pačiam, bet ir kitiems. Kur kas mažiau laiko jausies kamuojamas rūpesčių, užgautas, įsiutintas ir dažniau pats sau atrodysi kūrybingas, produktyvus. Kai esi ramus, į galvą ateina begalė tinkamų sprendimų, o kai būni susirūpinęs — randasi vis daugiau problemų.

Vienas iš malonių dalykų, įgyjamų mokantis nesigraužti dėl smulkmenų, — tai, jog galiausiai vis daugiau kasdienių nesusipratimų jums ima atrodyti kaip neabejotinos smulkmenos. Anksčiau kone viską jūs laikėte viena

didele problema, tuo tarpu dabar nesunkiai atskirsite tikrai rimtą keblumą nuo gerokai palankesnės situacijos.

Išmokus nesigraužti dėl smulkmenų darbe jums vis dar teks grumtis su daugeliu problemų. Tačiau dabar į jas žvelgsite visai kitaip. Užuot reagavę į kiekvieną įvykį neigiamai, virpinę kelius, jūs išmoksite sklandžiai ir lengvai su viskuo susidoroti. Stresinių situacijų sumažės, o jūs patys patirsite kur kas daugiau džiaugsmo. Žinau, kad darbas gali būti labai sunkus. Tačiau žinau šį sunkumą žmones galint traktuoti gerokai pozityviau. Darbe jums linkiu visa ko geriausia vildamasis, kad ši knygelė bent truputį jums pagelbės.

Tikėkimės sėkmės!

1.

IŠDRĮSKITE BŪTI LAIMINGI

Daugelio žmonių manymu, būti entuziastingiems, linksmiems, įkvėptiems, atsipalaidavusiems ar laimingiems yra per didelė prabanga, ypač darbe. Aš tai pavadinčiau neleistina savęs neigimo forma. Matyt, ne vienam kelia nerimą tai, kaip laimingas žmogus atrodys kitų, ypač bendradarbių, klientų ar darbdavių akivaizdoje. Paprastai taip samprotaujama: „Jeigu tu atsipalaidavęs (arba laimingas), vadinasi, esi prastas darbuotojas". Logika maždaug tokia: kai kas nors atrodys laimingas, kiti manys, jog jis patenkintas savo *status quo*, vadinasi, jau nejaučia akstino veržtis į priekį ar sukarti papildomą mylią. Žinoma, tokie žmonės neišsilaiko konkurentų varžybose.

Šalies korporacijos dažnai mane kviečia skaityti paskaitų apie galimybes laimingiau gyventi išmokus įveikti stresą. Kartą vienas mane pakvietęs asmuo nervingu tonu paklausė, ar pasijutę pernelyg laimingi jo pavaldiniai „nepaleis vadelių". Aš nejuokauju!

Iš tikrųjų yra atvirkščiai. Kvaila manyti atsipalaidavusį ir laimingą žmogų neturėsiant akstino. Laimingieji beveik visada yra tie, kurie mėgsta savo darbą. Ne kartą buvo įrodyta, jog žmones, dirbančius mėgstamą darbą, entuziazmas skatina nuolat gerinti savo veiklą. Jie būna puikūs klausytojai ir imlūs mokiniai. Be to, laimingi darbuotojai būna labai kūrybingi, mąslūs, gebantys bendrauti ir nepamainomi komandinio darbo dalyviai.

Kita vertus, nelaimingus žmones dažnai slegia bloga nuotaika ar įtampa, kuri atitolina nuo jų sėkmę. Atšiaurūs, prislėgti žmonės paprastai atbaido kitus, su jais būna sunku dirbti. Būtent jiems trūksta akstino, nes jie per daug paskendę savo pačių problemose, jiems trūksta laiko, jie sudirgę. Nelaimingi žmonės paprastai jaučiasi esą

kitų auka, jiems atrodo kitų ir darbo sąlygas esant geresnes. Jiems sunku daryti sprendimus, nes jie visur linkę įžvelgti kitų kaltę. Be to, paprastai paniurėliai blogai dirba komandoje, mat dažnai būna užsiėmę savais rūpesčiais. Jie nuolat pasirengę gintis ir visai nelinkę klausytis. Jeigu jiems sekasi, vadinasi, nelaimingojo būsena čia niekuo dėta; ji tikrai nepadėjo. O jeigu nelaimingam, prislėgtam žmogui pavyktų išmokt tapti laimingesniam, jis arba ji susilauktų didesnės sėkmės.

Pamaniau, kad nuo to būtų geriausia pradėti savo knygą, nes vienas iš mano tikslų yra įtikinti jus, jog *labai puiku jaustis laimingam, būti geram, kantriam, labiau atsipalaidavusiam ir atlaidesniam.* Ne tik asmeniškai, bet ir karjeros prasme. Jūs „nepaleisite vadelių“ ir nebūsite sumindžioti. Tikrai netapsite apatiški, lengvabūdžiai ir nepamesite tikslo. Atvirkščiai — pajusite didesnį įkvėpimą, pasidarysite kūrybingesni, jausite norą duoti daugiau nei duodate dabar. Ten, kur kiti matys vien problemas, jūs matysite sprendimus ir naujas galimybes. Lygiai taip pat tada, kai kiti pabūgs kokių nors kliūčių ar paluš po patirto pralaimėjimo, jūs greitai ir užtikrintai atsitiesite. Jūs pajusite energijos antplūdį, pajėgsite dirbti pačiame „audros sūkuryje“. Jūs visada gebėsite išlikti ramūs, tad į jus vienintelius kiti kreipsis tikėdamiesi tvirto sprendimo. Iškilsite į pačias viršūnes.

Jeigu išdrįsite būti laimingi, jūsų gyvenimas labai greitai pasikeis. Pats gyvenimas ir darbas pasirodys reikšmingesnis, pavirs nepaprastu nuotykiu. Kiti jus mylės, ir, be abejo, jūs patys kur kas rečiau graušitės dėl smulkmenų darbe.

2.

MAŽIAU KONTROLIUOKITE

Kalbėdamas apie kontroliavimą turiu omenyje nesveikas pastangas manipuliuoti kitų elgesiu jaučiant poreikį būti padėties šeimininku. Aišku, kas iš to išeina — žmogų išmuša iš vėžių, gąsdina tai, kad kiti nesielgia taip, kaip norėtų ar darytų jis pats, ar kaip, jo manymu, kiti turėtų elgtis. Kontroliuoti, vadinasi, manyti, kad kitų veiksmai turi ką nors bendra su kontroliuojančiuoju. Šios knygos kontekste galima tarti, jog kontroliuojantys žmonės „graužiasi dėl kitų poelgių", kai šie nesutampa su jų pačių troškimais ar lūkesčiais.

Kai dėl paties kontroliavimo, pabrėžčiau du dalykus. Pirma — tuo užsiimančiųjų yra labai daug. Kažkodėl kontroliavimo poreikis tampa nacionaliniu bruožu. Antra — kontrolė yra be galo trikdanti, į stresinę situaciją patenka tiek kontroliuojantysis, tiek kontroliuojamasis. Jeigu norite gyventi ramiau, turėtumėte mažiau kontroliuoti.

Viena neįtikėtiniausių istorijų, kurią išgirdau iš pačių jos dalyvių, tai istorija ne apie ką kita, o apie sąvaržėles! Klestinčios teisinių paslaugų firmos darbuotojas turėjo specifinį polinkį — viskas turėjo būti tvarkoma taip, kaip jis buvo įpratęs, ne tik rimti reikalai, bet ir menkiausios smulkmenos. Šis vyrukas visada naudodavo ne geležines sąvaržėles, kokias duodavo jo firma, bet varines (jam tai atrodė svarbu!). Todėl kas savaitę jis liepdavo savo sekretorei papildyti sąvaržėlių atsargas (ir už tai jai net neatlygindavo). Jis įsiusdavo, kai ant jo stalo pakliūdavo ne varinėmis sąvaržėlėmis susegti dokumentai. Kontoroje dėl to buvo pramintas „sąvaržėlių karaliumi".

Tikriausiai niekas nenustebs sužinojęs šį vyruką beveik niekada nespėdavus laiku sutvarkyti visų popierių; dėl to kentėdavo jo darbas su klientais. Kas kartą supy-

kęs dėl smulkmenų jis sunkiai begalėdavo susikaupti, lėčiau dirbdavo. Sąvaržėlės buvo tik vienas jo kontroliuojamojo elgesio aspektas. Jis ir kitur reikalaudavo laikytis savo padiktuotų taisyklių. Visur ir visada primesdavo savus įpročius pradedant tuo, kuriame puodelyje jam turi būti patiekiama kava, ir baigiant nurodymais, kada jis kalbėsiąs per susirinkimą. Galiausiai toks jo elgesys ėmė neigiamai atsiliepti jo darbui su klientais, ir jam teko išeiti iš firmos.

Šis pavyzdys labai neįprastas, čia pateiktas kraštutinis atvejis. Tačiau įdėmiau pastudijavę savo pačių elgesį galbūt pastebėsite ir patys mėginantys kai kuriose srityse kontroliuoti tai, ko nereikia ir ką kontroliuoti būtų išties kvaila. Pažvelkite į tai atidžiau.

Kontroliuojantis asmuo norom nenorom kuria stresinę situaciją, nes ji arba jis ne tik neabejoja savo pasirinkimo ar elgesio teisingumu, bet ir reikalauja iš kitų, kad ir šie elgtųsi taip, kaip jam įprasta. Kartkartėmis mes galime šiek tiek paveikti konkretų asmenį, tačiau negalime versti jo elgtis vienaip ar kitaip. Kontroliuojantysis dėl to tūžta.

Žinoma, verslo pasaulyje dažnai norima, kad požiūriai sutaptų. Taigi jums reikia, kad kiti į viską žvelgtų panašiai kaip jūs. Jūsų priedermė įsiūlyti savo idėjas žmonėms, su kuriais dirbate. Kai kuriose instancijose jums tenka mėgint įpiršti savo nuomonę, daryti įtaką, naudotis savo galia ar valdžia, jeigu norite padaryti ką nors svarbaus. Kartais prireikia išsireikalauti „žalią šviesą“, sugalvoti kokių nors gudrių ir įdomių būdų, kuriais pasinaudoję priversite kitus mąstyti kitaip. Tokia veikla — verslo dalis. Tačiau verslo užkulisiai neturi nieko bendra su tuo, ką norėjau dabar pasakyti. Mes dabar nekalbame apie sveikas, normalias pastangas surasti bendrą žiūrėjimo tašką. Taip pat nesakome, jog neverta kreipti dėmesio į kitų elgesį — žinoma, verta. Mes aptariame tuos atvejus, kai primygtinumas, keistokas mąstymas, griežtumas bei po-

reikis kontroliuoti pasidaro skausmingas ir kuria stresines situacijas.

Kontroliuojantį asmenį žeidžia jo jausmai ir emocijos, kurių esmė — nenoras kitiems leisti būti savimi, gerbti skirtingą žmonių mąstymą. Giliai širdyje kontroliuojantis žmogus nenori, kad kiti būtų tuo, kuo yra, jis pageidautų matyti savo susikurtą jų įvaizdį. Tačiau žmonės nėra mums priimtini įvaizdžiai. Jie yra tokie, kokie yra. Taigi jeigu jūs siejote savo viltis su įvaizdžiu, jus ilgai kamuos bejėgis įniršis. Kontroliuojantis žmogus neabejoja žinąs, kas yra geriausia. Negana to, jis ir kitus mėgina įtikinti pasirinkto kelio netinkamumu. Poreikį kontroliuoti lydi pagarbos kitų nuomonei ir sumanymams stoka.

Vienintelis būdas bandyt atsikratyti poreikio kontroliuoti — įsivaizduoti privalumus, kurie išryškės jums šiek tiek pasikeitus. Turite suprasti, jog žmogų galima paveikti, jeigu tai išties būtina, per daug nesikišant į jo mąstymą ir elgseną, kitaip tariant, jo neprievartaujant. Tada matysite, jog šiame pasaulyje stresų ne tiek jau daug. Kai jums pavyks susitaikyti su mintimi, kad kiti žmonės gali turėti kitokį požiūrį į gyvenimą, gerokai sumažės vidinių prieštaravimų.

Kita vertus, bent iš dalies atsikratę polinkio kontroliuoti, tapsite malonesni kolegos. Tikriausiai nesunku atspėti, jog daugumai žmonių kontrolė nepatinka. Ji žmones atitolina, formuoja pagiežingus, priešiškus santykius. Ryžęsi šio įpročio atsikratyti, susilauksite žmonių paramos, jie jums linkės sėkmės. Kai žmonės pajus jus priimant juos tokius, kokie jie yra, ir netrokštant jų matyti veikiančių pagal savo kurpalį, jie jus gerbs ir mylės kaip niekada anksčiau.

3.

ATSISAKYKITE „PAŠĖLUSIO TEMPO“ GALVOSENOS

Dabar girdžiu žmones kalbant apie laiko trūkumą ir konkurenciją taip pat dažnai, kaip ir aptarinėjant orus — jie kalba labai rimtai, dalykiškai. Galima daryti prielaidą: „Niekur nuo skubėjimo nepabėgsi, tokia jau visiems žinoma gyvenimo tiesa.“

Bėda ta, kad tokia galvosena sąlygoja dar ir kitokias prielaidas, kaip antai: „Aš labai skubu, traukis man iš kelio, to laiko visada trūksta, nieko neįmanoma suspėti, dabar žmogus žmogui — vilkas“, ir taip toliau. Visa tai žmogų gąsdina, siutina, jis darosi nekantrus, auga jo nepasitikėjimas savimi. Turbūt pastebite daugelį žmonių laikant save lyg ir nepailstančiais lenktynininkais. Iš tikrųjų jie labai lengvai ir pernelyg greitai nuvargsta. Beje, yra ir kitokių žmonių. Jie dirba panašų darbą, susiduria su panašiu tempu, privalo laikytis panašių grafikų, jiems tenka ne mažesnė atsakomybė. Tačiau savo darbą jie piešia kur kas šviesesnėmis spalvomis ir laiko jį labai įdomiu. Be to, jie dirba nė kiek ne prasčiau nei nervingieji ir susijaudinę jų kolegos.

Man visada būna labai malonu susitikti su žmonėmis, kurie, būdami aktyvaus darbo pasaulio dalis, yra tvirtai nusprendę nesikabinti šios beprotiškos, žlugdančios „pašėlusio tempo“ etiketės. Jie nelinkę tokiu savo darbo apibūdinimu nusibrėžti sau ribų. Šie žmonės renkasi geresnį kelią — jie nuolat stengiasi žvelgti į savo patirtį pozityviai.

Mes ir patys skirtingai vertiname kasdienį savo buvimą darbe.

Kasdienis gyvenimas priklauso nuo to, kaip apibūdiname savąją patirtį, kokius jos aspektus išryškiname. Ki-

taip tariant, pasakodami apie praleistą dieną galime tenkintis tokiais apibūdinimais: „O, Dieve, buvo siaubinga. Pakliuvau į didžiulį eismo kamštį, įstrigau kartu su milijonu įsiutusių žmonių. Visą dieną trankiausi po nuobodžiausius susirinkimus, nuolat pritrūkdavau kelių minučių — pavėluodavau. Reikėjo spręsti nesibaigiančius ginčus, raminti konfliktus. Vieni nesklandumai!"

Tokią pat darbo dieną būtų galima apibūdinti ir kitaip. Pavyzdžiui: „Nuėjęs į darbą, kone visą dieną susitikinėjau su žmonėmis. Buvo nelengva, tačiau pavyko kuo ilgiau išbuvus viename susirinkime nepavėluoti ir į kitą. Atrodo, mano pasikviesti žmonės ne itin sutaria. Gerai, kad buvau greta ir galėjau jiems padėti."

Pastebėjote skirtumą? Ir ne todėl, kad vienas apibūdinimas „realus ir tikslus", o kitas panašus į geranorišką pamąstymą. Iš tikrųjų abu apibūdinimai yra visiškai tikslūs. Viskas priklauso nuo kalbančio asmens teigiamo nusiteikimo. Panašiai galima kalbėti ir apie tai, kaip jūs gyvenate, kaip leidžiate laiką. Visada galima pateikti argumentą „tas pašėlęs gyvenimo tempas" arba paieškoti kitokių apibūdinimų.

Atsisakę tokios „pašėlusio tempo" galvosenos tapsite ramesni, susikursite įdomesnį gyvenimą. Ryžkitės nebediskutuoti apie tai su kitais. Taip pakeisite visą savo darbo dieną, sveikiau imsite žvelgti į atsakomybę. Kai jūsų mintys kryps pozityvesne linkme, kai ieškosite kiekvienos darbo dienos privalumų, o ne trūkumų, įžvelgsite tokius savo darbo aspektus, kurių anksčiau nė nepastebėjote. Jūsų požiūris iš tiesų pasikeis. Kad ir kur žiūrėsite, visur matysite asmeninio ir dvasinio tobulėjimo galimybes. Įsitikinsite, kad problemų sumažėjo, o sprendimai palengvėjo. Be to, atsiras daugiau erdvės maksimaliai reikštis jūsų patirčiai. Tikiuosi, kad apsvarstę šią pašėlusio tempo galvoseną jos atsisakysite. Tada ir jūsų darbo rezultatai bus kur kas geresni.

4.

NEDRAMATIZUOKITE DARBO TERMINO PROBLEMOS

Daugelis mūsų dirba nuolat spaudžiami tam tikro nustatyto termino. Rašytojai taip pat nėra šios taisyklės išimtis. Tačiau ar kada susimąstėte, kiek intelektualinės ir emocinės įtampos pareikalauja ši skuba? Ar kada pagalvojote apie negatyvius tokios įtampos padarinius? Jeigu niekada to nesate svarstę, patarčiau uoliai to imtis.

Aišku, jog darbo terminas — įprastinis gyvenimo dalykas. Tačiau įvairiausios stresinės situacijos dažniausiai susidaro ne dėl paties termino, bet dėl mus kamuojančių minčių apie tą terminą, dėl mūsų dvejonių — suspėsime laiku ar ne. Mes imame savęs gailėtis, skųstis, o dažniausiai užjaučiame dėl to kitus.

Neseniai vienoje kontoroje laukiau priėmimo. Asmuo, su kuriuo buvo paskirtas pasimatymas, įstrigo gatvės eismo kamštyje. Iš pradžių mėginau skaityti, tačiau vėliau mano dėmesį patraukė dviejų kontoros darbuotojų pokalbis. Jie skundėsi vienas kitam apgailestaudami, kiek nepaprastai mažai laiko jiems buvo skirta kažkokiam darbui nudirbti. Atrodo, šie darbuotojai turėjo mažiau nei dvi valandas vienam pranešimui užbaigti. Žodžiu sakant, tą darbą jie turėjo padaryti iki tos dienos popietės.

Sėdėjau ir klausiau negalėdamas atsistebėti, kad šie du žmonės praleido beveik ištisą valandą aimanuodami, koks absurdiškas tas reikalavimas. Jie nė trupučio nepasistūmėjo savojo tikslo link! Galiausiai likus valandėlei iki mano laukiamo žmogaus atvykimo, vienas iš verkšlenančiųjų staiga suskubęs pratarė: „O, Dieve, gal imkimės darbo. Viską reikės padaryti per valandą".

Manau, toks atvejis retas. Nedaug kas šitaip švaistytų laiką patekęs į dramatišką situaciją. Taigi šis pavyzdys rodo, kad pats terminas ne visada yra vienintelis stresinės situacijos veiksnys. Galiausiai tie du žmonės lyg ir suprato, kad įmanoma padaryti jiems patikėtą darbą — net per valandą. Tik pamanykit, kaip šauniai jie būtų galėję jaustis, jeigu būtų ramiai pasiraitoję rankoves ir kuo sparčiau drauge kibę į vaisingą darbą.

Iš savo patirties žinau, jog nepasitenkinimas tam tikru terminu — net ir tada, kai jis pagrįstas, — atima nepaprastai daug intelektualinės energijos ir, kas itin svarbu kalbant apie terminą, laiko. Retai kada iš tikrųjų verta blaškytis ieškant kitų užuojautos ar pačiam vienam kamuotis. Nepaliaujamai galvojant apie terminą mus apima vidinis nerimas.

Žinau į pabaigą einantį terminą galint suponuoti stresinę situaciją. Kartais iš tikrųjų nebūna ko džiūgauti. Tačiau dirbant ir siekiant savo tikslo, neleidžiant veikti negatyviai intelektualinei energijai, kiekvienas darbas atrodys lengviau nudirbamas. Mėginkite paanalizuoti: kaip dažnai jūs jaudinatės, irztate ar skundžiatės dėl artėjančio termino? Paskui pabandykite nutverti save apimtus nerimo. Kai nutversite, atsargiai priminkite sau savą energiją galintys nukreipti kokia nors naudingesne linkme. Kas žino, galbūt galiausiai jūs susitaikysite su neišvengiamu terminu.

5.

DARBE PASIRŪPINKITE „PERTRAUKĖLE BE TELEFONO“

Nežinau, kaip jūs, bet aš telefoną laikau keistu įrenginiu. Žinoma, jis padeda gyventi ir yra neabejotinai reikalingas daugeliui žmonių. Be telefono nebūtų įmanoma dirbti. Kita vertus, nelygu koks jūsų darbas, telefonas gali būti vienas iš labiausiai trukdančių ir stresines situacijas kuriančių jo atributų. Kartais ima atrodyti, kad mes nuolat tik ir kalbame telefonu. O jeigu mes kalbame telefonu, vadinasi, negalime dirbti jokio kito darbo. Tuomet mūsų nepasitenkinimo ir pagiežos lavina krenta ant pašnekovų galvų.

Kartą lankiausi vieno vadybininko kabinete; tuo metu suskambo telefonas. Vadybininkas tą pačią akimirką subaubė: „Tas sumautas telefonas niekada nesiliauja skambėjęs“. Tada jis pakėlė ragelį ir įsileido į penkiolikos minučių pokalbį, o aš tuo metu lūkuriavau. Kai jis pagaliau baigė, atrodė įsiutęs ir išvargęs. Jam pradėjus atsiprašinėti, telefonas suskambo dar kartą. Vėliau kabineto šeimininkas man paaiškino, jog jam labai sunkiai sekasi baigti pradėtus darbus, nes jis nuolat turi atsakinėti į telefono skambučius. Dėl visa ko jo paklausiau: „Ar niekada nepagalvojote, kad galima nekelti ragelio?“ Jis pažvelgė į mane truputį sutrikęs ir atsakė: „Tiesą sakant, ne“. Šis paprastas patarimas leido jam ne tik atsipūsti, bet ir nudirbti daugiau darbų. Kaip ir daugeliui žmonių, jam nebuvo būtina ilgas valandas dirbti niekieno netrukdomam, tačiau šiek tiek laiko, kurio jam labai trūko, jis laimėjo! Vėliau skambindamas tiems asmenims, į kurių skambučius neatsiliepė, jis galėjo kontroliuoti telefoninio pokalbio trukmę. Jis sakydavo: „Sveika, Džoana, turiu vos kelias minutes, bet norėjau tau paskambinti“.

Akivaizdu, jog esame priklausomi nuo telefono, mums būtina juo naudotis, nors ir ne visiems vienodai dažnai. Jeigu jūs dirbate registratoriumi, telefono operatoriumi arba pardavėju, iš telefoninių skambučių gaunate konkrečios praktinės naudos. Tačiau daugeliui kitų telefonas gali būti tikras laiko vagišius. Kai dėl manęs, tai turiu pasakyti, jog nenusistatęs „valandėlės be telefono" sėdėčiau prie šio aparato ištisą darbo dieną. Atrodo, kad telefonas niekada nesiliauja skambėjęs. Jeigu nesiimčiau jokių „apsauginių veiksmų", turėčiau labai mažai laiko rašymui ar kitokiems darbams. Manau, mano patirtis tiktų ir daugeliui jūsų.

Šią strategiją galite taikyti daugeliu būdų. Aš nusistatau laiką, kada išjungiu telefoną ir neatsiliepiu į jokius skambučius, žinoma, jei dėl jų nebuvo sutarta iš anksto arba jei jie nėra ypatingai svarbūs, neatidėliotini (tokių pasitaiko retai). Šitaip laimiu laiko ir galiu niekieno netrukdomas susikoncentruoti į tai, kas mano darbe svarbiausia.

Aišku, daugelis žmonių privalo atsakinėti į skambučius, nes tai yra jų firmų nuostata arba neatsiejama jų darbo dalis. Šie žmonės minėtą strategiją turėtų taikyti kiek galint kūrybiškiau. Galbūt jūs galite ateiti truputį anksčiau ir išjungti telefoną dar prieš prasidedant oficialiai darbo dienai arba tai padaryti po darbo. Pažįstu moterį, kuri sumanė nešiotis priešpiečius į darbą ir likti savo darbo vietoje tada, kai pagaliau leidžiama išjungti telefonus ir į skambučius atsakinėja automatinis atsakiklis. Šitaip ji greičiau sutvarkydavo visus reikalus. Jos darbo diena nepailgėjo, tačiau dabar ji turėjo truputį daugiau laiko susikaupti.

Tam tikrais atvejais gal vertėtų mėgint įtikinti darbdavį leisti jums atlikti eksperimentą — pažiūrėti, ar padarote daugiau (ir kartu atsakote į visus telefono skambučius). Į kai kuriuos telefono skambučius galima atsakyti vėliau

arba net po kelių valandų, nes atsakymus į kokius nors specifinius klausimus patartina pateikti įrašius į balso paštą. Tai jums užims minutę ar dvi, o ne kainuos dešimties—penkiolikos minučių pokalbį.

Jėigu dirbate namie (arba jeigu jums retkarčiais tenka tvarkyti kokius nors reikalus namuose), ši strategija daro stebuklus, ją taikyti dažnai būna papraščiau. Jūs tiesiog nutariate kažkiek laiko neatsakinėti į telefono skambučius, kad galėtumėte atlikti tai, ką privalote padaryti.

Tai nėra labai paprasta strategija. Dažnai jai pritaikyti reikia įgūdžių. Pavyzdžiui, kaip atskirti kraštutinį atvejį ar labai svarbius asmeniškus skambučius? Aš turiu įsivedęs atskirą liniją, skirtą labai artimiems bičiuliams, šeimos nariams ir keletui žmonių, su kuriais dirbu. Taip pat galima balso pašte palikti savo pranešimų gaviklio numerį arba alternatyvųjį savo telefono numerį. Be to, automatiniame atsakiklyje gali būti nurodytas koks nors numeris, kuriuo paskambinus jūs atsiliepsite tada, kai pašnekovas iš tikrųjų negali laukti. Dauguma žmonių atsižvelgs ir gerbs jūsų prašymą „skambinti tik kraštutiniu atveju". Dar viena galimybė tokia: po kiekvieno skambučio arba kas kiek laiko galite patikrinti žinučių kaupiklį. Tada daugybę skambučių galėsite atidėti vėlesniam laikui, tačiau skubiai paskambinti tiems, kurie neturi kada laukti.

Manau, jog jūsų neatbaidys šios strategijos taikymo sunkumai. Pamėginkite. Darbo pasaulis mums nenusileis — skambučių, į kuriuos turėsime atsakyti, nesumažės. Pastebėjau, kad netrukdomas telefono skambučių galiu nuveikti dvigubai, net trigubai daugiau. Taigi turėdamas tiek daug sutaupyto laiko beveik visada galiu į skambučius atsakyti tada, kai mano darbai jau nudirbti.

6.

VENKITE AFIŠAVIMOSI

Vienas iš mano užsiėmimų yra keliauti po šalį ir įvairiose korporacijose ar šiaip žmonių grupėse skaityti paskaitas apie galimybę išvengti įtampos, išmokt gyventi laimingiau, atsikratyti graužaties dėl smulkmenų. Kartais tokių kelionių metu po paskaitų esu kviečiamas į susitikimus, papietauti ar į vakarėlius. Ir nors nelabai mėgstu draugiją, esu linkęs būti vienas — ypač tada, kai rengiuosi kalbėti didelei auditorijai, — turiu pasakyti, jog dauguma mano sutiktų žmonių yra mieli, talentingi ir daug žadantys asmenys.

Vis dėlto pastebėjau vieną negerą tendenciją, kuri būdinga kone kiekvienam individui, korporacijos ar kokios nors pramonės šakos atstovui. Šią tendenciją pavadinau „viešu rodymusi", arba „afišavimusi".

Afišavimasis — tai pasakojimas visiems, koks esate užsiėmęs, kaip sunkiai dirbate. Tai nepasakoma tarp kitko, užuominomis, o sudaro pokalbio esmę, pagrindinę temą. Tarsi segėtume garbės ženklelį, rodantį, jog mes esame be galo daug dirbantis ir kone visai neturintis laiko miegui ir asmeniniam gyvenimui žmogus. Girdėjau šimtus žmonių kalbant apie tai, kiek valandų jiems tenka dirbti ir kiek valandų miego jie kasnakt aukoja. Girdėjau žmones aiškinant, esą nuovargis virtęs neatsiejama jų gyvenimo dalimi. Jie pasakoja apie tai, kada atvyksta į darbą, ir apie tai, prieš kiek mėnesių yra paskutinįkart bendravę su savo sutuoktiniu ar vaikais, beje, naudodamiesi ne atostogomis, bet trumpu laisvadieniu. Girdėjau žmones giriantis, kad jie neturi laiko pasimatymams, kad yra tokie užsiėmę ir taip nuolat skuba, jog pamiršta pavalgyti. Sutikau ir keletą tokių, kurie sakėsi vargiai randą laiko nubėgti į tualetą.

Afišavimosi tendencija būdinga ne vien tiems, kurie dirba korporacijose, akcinėse bendrovėse. Šis įprotis bene bus užkrėtęs daugumą žmonių, užsidirbančių pragyvenimui, — jis nepaprastai greit plinta.

Prieš tęsdamas norėčiau užtikrinti jus jokiu būdu nenorįs sumenkinti žmonių darbo. Žinau, jog jų darbas gali būti labai sunkus ir alinantis, pats tai patyriau savo kailiu. Bėda ta, kad viešai rodydami didelį savo užimtumą jūs patys sau įteigiate nuolat patiriantys įtampą. Tai verčia jus koncentruotis į negatyvius savo darbo aspektus. Taigi afišavimasis tampa išsipildančia pranašyste, verčiančia jus apsiriboti siaurais savo pačių reikalais.

Žvelgdami objektyviau ir atidžiau pamąstę, sutiksite, jog viešas rodymasis — tai tikrai nuobodi, neproduktyvi pokalbių tema. Aš pats esu stebėjęs nemažai pokalbių, kuriuose kas nors afišuodavosi, ir nė karto nemačiau, kad kas būtų bent kiek domėjęsis kito reikalais. Paprastai „klausantysis" arba laukia savo eilės, kad galėtų pakalbėti apie savo reikalus, arba dairosi aplinkui, mažai teskirdamas dėmesio pokalbiui. Tiesa labai paprasta — „laiko stoka" yra sena dainelė, apie tai kalba visi.

Pamąstykite apie tai įsivaizduodami klausančiųjų vietoje save. Nesvarbu, kas jūs esate, kuo užsiimate, manau, kad jums tikrai nebus įdomu išgirsti, kad kas nors yra baisiai užsiėmęs ar labai neturi laiko. Tiesą sakant, tai be galo nuobodu. Bent jau aš negaliu pakęsti, kai žmonės man skundžiasi, ir iš paskutiniųjų stengiuosi to išvengti. Būkime realistai. Ar jums bus įdomu išgirsti, kaip man trūksta laiko? Manau, kad ne. Mieliau klausyčiausi žmonių, aptarinėjančių įdomius gyvenimo aspektus, esu tikras, jog jūs — taip pat.

Kad ir kaip žiūrėtume, viešas rodymasis nieko gera neduoda. Jeigu jaučiatės pernelyg apsikrovę darbu, vadinasi, jums reikia arba stabtelėti, arba vytis. Kalbos apie tai tik sustiprins įtampos būseną, o jūs patys neteksite įdomių pašnekovų reputacijos.

7.

KUO DAUGIAU NAUDOS GAUKITE IŠ NUOBODŽIŲ SUSIRINKIMŲ

Atlikau labai išsamius tyrimus klausinėdamas žmonių, kas jiems darbe labiausiai nepatinka. Kas kartą kalbėdamiesi su manimi žmonės reikšdavo pasibjaurėjimą susirinkimais, ypač tais „nuobodžiaisiais". Daugelis mano kasdienių ar kassavaitinių susirinkimų esant tikrai per daug, juolab kad dauguma jų visiškai nenaudingi ir nereikalingi.

Mano darbo specifika nereikalauja taip dažnai lankytis susirinkimuose. Vis dėlto esu radęs būdą susirinkimų problemoms spręsti, ir jis man gerokai pasitarnavo. Tie, kurie pasinaudojo mano siūlomu būdu, džiaugėsi tokiais pat gerais rezultatais.

Man pavyko atskleisti dvi paslaptis, dėl ko susirinkimas pasidaro įdomus ir pakankamai naudingas. Pirma, aš pasinaudoju susirinkimu kaip puikia priemone momentinei koncentracijai lavinti. Kitaip tariant, mėginu įsijausti į susirinkimą neklajodamas mintimis kur nors kitur. Šia sąmoninga pastanga susikaupti man pavyksta išpešti kuo daugiau naudos iš konkrečios patirties. Ką gi, aš privalau ten būti, tad ir esu. Galiu leisti laiką svajodamas, kaip gera būtų atsidurti kur nors kitur, arba mąstyti apie tai, ką veiksiu vėliau. Arba galiu pamėgint iš tikrųjų ten dalyvauti, būti įdėmus klausytojas. Tuomet seku diskusiją ir susidarau savo nuomonę. Ji man pravers, kai kam nors prireiks mano pagalbos.

Pradėjęs taikyti šią strategiją pamačiau susirinkimus, kuriuose lankausi, tapus gerokai įdomesnius nei man atrodė. Pasidariau įžvalgesnis, pasijutau galįs daug ką pasiūlyti. Taip pat pajutau kitų pagarbesnius žvilgsnius. Galbūt nė patys to nesuvokdami, susirinkime dalyvaujantys

žmonės atidžiau tavęs klausysis jausdami, jog ir tu jų atsidėjęs klausaisi. Kai iš tikrųjų dalyvauji susirinkime, tave užlieja galinga pelnyto pasitikėjimo banga. Žmonėms patraukli tavo energija ir aktyvus dalyvavimas.

Antroji mano nuostata dėl susirinkimų yra tokia — reikia sau įteigti, kad kiekviename susirinkime sužinosi ką nors nauja. Taigi aš atidžiai klausausi mėgindamas išgirsti tai, ko dar nežinau. Kitaip tariant, užuot lyginęs išgirstus dalykus su tuo, ką jau žinau, — mintyse sutikdamas ar nesutikdamas su teiginiais, apie kuriuos kalbama, — ieškau naujos išminties, naujų įžvalgų arba naujų ko nors įgyvendinimo būdų. Supratau, jog nusistatęs tikslą ko nors išmokti, beveik visada išmokstu. Užuot galvojęs: „Taigi, taigi... Aš visa tai jau žinau“, mėginu viską išbraukti iš atminties ir įsivaizduoti esąs mokinys.

Rezultatai pasirodė esą gana įspūdingi. Mano mokymosi gebėjimų kreivė gerokai šoktelėjo, o susirinkimai vėl ėmė patikti. Išmokau maksimaliai jais pasinaudoti. Aš taip žiūriu į tą dalyką: šiaip ar taip, esu susirinkime. Tai kodėl nepamėginus produktyviai, normaliai praleisti laiko lavinant vertingus emocinius gebėjimus, užuot vaizdavusis, kaip gera būtų atsidurti kur nors kitur? Remiantis šiom nuostatom dirbti man įdomiau ir darbo nauda didesnė.

8.

LIAUKITĖS IŠ ANKSTO GALVOJĘ APIE NUOVARGĮ

Visai neseniai skrisdamas iš San Francisko į Čikagą išgirdau neįtikėtinai kvailą pokalbį. Jis atskleidė vieną labai didelę, dažnai žmonių daromą klaidą, kurią čia ir aptarsime. Mažiausiai pusvalandį buvo šnekamasi apie tai, kokie pavargę kalbantys asmenys jausis rytoj ir visą savaitę!

Susidarė įspūdis abu pašnekovus norint įtikinti vienas kitą, o gal net ir save pačius, kaip ilgai ir sunkiai jiems teks dirbti, kiek mažai laiko liks miegui, galiausiai kaip labai jie pavargs. Nebuvau tikras, ar jie gyrėsi, ar skundėsi, tačiau viena buvo visiškai aišku — kuo ilgiau truko pokalbis, tuo labiau juos ėmė kamuoti nuovargis.

Jie kalbėjo maždaug šitaip: „Vaikeli, koks rytoj būsiu pavargęs", „Net neįsivaizduoju, kaip reiks ištempti ištisą savaitę", „Šiąnakt tegalėsiu pamiegoti kokias tris valandas". Jie postringavo apie vėlyvą metą, miego stoką, nepatogias viešbučio lovas, anksti rytą paskirtus susitikimus. Jie jautė išankstinį nuovargį, ir, manau, jų spėjimai nebuvo tušti. Jų balsai buvo prigesę tarsi mažai miegojusių žmonių. Tiesą sakant, pasiklausęs to pokalbio nuotrupų aš ir pats pajutau mane apimantį nuovargį.

Bėda ta, jog iš anksto kalbėdami apie nuovargį mes iš tikrųjų jį padidiname. Jūs imate galvoti apie tai, kiek valandų galėsite pamiegoti, kaip labai nuvargsite. Nubudę jūs su pasibaisėjimu prisiminsite, kiek nedaug laiko tepraėjo nuo tos akimirkos, kai padėjote ant pagalvės galvą. Kas žino, kaip yra iš tikrųjų, tačiau, mano manymu, iš anksto išgyvenamas nuovargis nusiunčia jūsų smegenims žinutę, *primenančią*, kad turite jaustis nuvargę, nes taip reaguoti jau esate užsiprogramavę.

Žinoma, kiekvienam reikia šiek tiek laiko poilsiui. Esu skaitęs keletą straipsnių apie tai, jog daugeliui mūsų, o gal kone visiems, trūksta miego. Jeigu esate pavargę, geriausia būtų pasistengt ilgiau pamiegoti. Tačiau tokiais atvejais, kai tai neįmanoma, blogiausia, ką galite padaryti, tai iš anksto kalti sau į galvą, kaip labai jūs išvargsite. Manau, kad geriausia išeitis — išmiegoti tiek laiko, kiek galite sau skirti, ir džiaugtis bent jau tuo.

Skaitydamas paskaitas ir teikdamas kitokią paramą dažnai keliauju, todėl atsitinka taip, kad pamiegoti gaunu tris ar keturias valandas, kartais dar mažiau. Pastebėjau vieną dalyką — jei apie miego trūkumą pamirštu, stengiuosi visai apie jį negalvoti, jaučiuosi pakankamai pailsėjęs ir tada, kai išmiegu tiek, kiek galiu sau leisti. Tuomet, vos nutaikęs progą, stengiuosi truputį snūstelėti, ir paprastai gerai jaučiuosi. Vienintelis dalykas, kurio visada vengiu, tai pasakoti kitiems apie tai, kaip man trūksta miego. Įsitikinau, jog pasakodamas visada pasijuntu labiau nuvargęs.

Pastebėjau šį išankstinio nuovargio įsikalbėjimo įprotį dominuojant daugelio žmonių pokalbiuose (nieko bloga nepamanykite, aš ir pats anksčiau daugybę kartų esu taip daręs). Jeigu jūs esate vienas tų, kuriems tokie pokalbiai būdingi, kuo labiau venkite šio įpročio. Įsitikinsite, jog jaučiatės mažiau išsekę. Logiška manyti, kad būdami mažiau pavargę ne taip graušitės dėl smulkmenų darbe.

9.

NESISIELOKITE DĖL BIUROKRATIJOS

Nemanau, kad yra žmonių, kurie dirbdami vienokį ar kitokį darbą nebūtų susidūrę su kokia nors biurokratijos apraiška. O kur dar vietinės, valstybinės, federalinės tarnybos, draudimo kompanijos, socialinis draudimas, medicininis aptarnavimas, paštas, studentų bendrabučiai, algos išmokėjimo procedūros, verslo patentai, privalomi leidimai, tarpininkaujančios agentūros, — ir tai tik nedaugelis pavyzdžių. Dauguma pramonės ar gamybos šakų turi ryšių su specifinėmis įvairių sričių agentūromis, kaip antai švietimo, medicinos, farmacijos, maisto produktų tiekimo, avialinijų ir kitų rūšių transporto, statybos pramonės, gamtosaugos.

Jūs galite visą gyvenimą dejuoti dėl biurokratijos, linkėti jai prasmegti skradžiai žemę, keikti ją kiekviename žingsnyje. Jūs galite jai priešintis, leistis į nemalonius dialogus, kamuotis mintyse ir visai prarasti savitvardą. Tačiau galiausiai vis tiek neišvengsite biurokratijos. Patarčiau dėl to nesisieloti, verčiau jau pamėgint su viskuo susitaikyti. O tai įmanoma.

Džo turėjo įmonę su šešiais tarnautojais. Iš valstybinės mokesčių tarnybos jis gavo pranešimą, kad jo verslas sustabdytas. Bet iš tikrųjų įmonė neužsidarė! Kai Džo rašydavo ar skambindavo norėdamas tą dalyką išsiaiškinti, jam kaskart buvo sakoma, jog jis apsirinkąs — oficialiai įmonė esanti uždaryta. Tik po pusmečio šie nesusipratimai galiausiai baigėsi.

Džo nepuolė į paniką, dėl to jam ir pavyko išbristi iš keblios padėties. Jis man pasakė: „Statistiniu požiūriu visa tai anksčiau ar vėliau turėjo nutikti“. Užuot jaudinęsis ar kraustęsis iš proto, jis įstengė išlaikyti šaltą protą ir nepamiršti savo tikslo.

Leiskite viską dar plačiau paaiškinti. Aš nepatariu jums pulti į kitą kraštutinumą ir tapti biurokratijos auka. Nemanykite, jog skatinu jus palankiai žvelgti į absurdiškas biurokratijos pinkles. Taip pat nesiūlau šypsotis ginčijant kokio nors „kitos planetos atstovo", kaip kad kartais galima pavadinti biurokratus, išvadas. Aš patariu susidūrus su biurokratija maksimaliai pasinaudoti savo galimybėmis, pasistengt ką nors sugalvoti, kad visa sistema veiktų sklandžiau, taigi atitrūkti nuo erzinančių minčių ir beprotiškų užmačių.

Susidūrus su biurokratija svarbu laikytis tokio požiūrio: „Žinau, kad sprendimas turi būti priimtas, žinau, kad ši problema bus išspręsta". Žinoma, pasitaiko ir tokių sunkiai suvokiamų išimčių, tokios painiavos, kai atrodo, jog negali būti jokios išeities. Vis dėlto daugeliu atvejų tikslas galiausiai pasiekiamas, jeigu esate kantrus, atkaklus ir dėl nieko nesijaudinate. Apsiginkluokite humoro jausmu ir mėginkite prisiminti, jog mūsų visuomenėje vis dėlto esama tam tikrų taisyklių ir nuostatų. Mes tik kažkodėl neįstengiame jomis pasinaudoti.

Per pastaruosius metus buvau įkliuvęs į du neįtikėtinai kibius biurokratijos voratinklius. Vienas jų — tai transporto priemonių departamentas, o kitas — miesto tarnyba, užsiimanti namų projektavimu. Kurį laiką abiejuose scenarijuose nebuvo nė lašelio logikos ir sveiko proto. Pasijutau besvarstąs, kokioje planetoje atsidūriau! Tačiau turėjau pakankamai žinių ir radau išeitį iš abiejų situacijų.

Vis dėlto ir tarp biurokratų yra žmonių, neatitinkančių šablono, lanksčių ir paslaugių. Kai jums teks susidurti su biurokratija, pasistenkite susirasti būtent tokių žmonių, jų ten tikrai yra. Abiem atvejais man padėjo geri, rūpestingi tarnautojai, kurie gana ilgai konfrontavo su kitais norėdami man pagelbėti. Žinote, ką dar galima pasakyti? Dauguma biurokratų yra tokie pat įpykę kaip jūs ir aš. Dažniausiai tai geri žmonės, tam tikra prasme įkliuvę į profesines pinkles.

Įsidėmėkite, jog mokesčių inspekcijoje dirbantys žmonės irgi privalo mokėti mokesčius, o dauguma transporto priemonių departamento darbuotojų tikriausiai vairuoja automobilius. Jie tokie pat kaip ir visi kiti. Nė vienas neišvengia įvairiausių biurokratinių reikalų. Taigi pamokėlės išvados tokios: kuo pakantesniam ir šaltakraujiškesniam, geriau matančiam perspektyvą jums pavyks išlikti, tuo labiau tikėtina, kad sutiksite bent keletą puikių žmonių, pasirengusių jums padėti. Įsiūtis tik pablogina padėtį. Biurokratai tada taip pat įtūžta, griebiasi įstatymų raidės ir nemėgina surasti tikrojo sprendimo.

Suprantu šios problemos opumą, ji opi ir man. Tačiau neturime kitos išeities. Labai daug apie tai galvojau ir padariau išvadą, jog dėl biurokratijos neverta tūžti ir sielotis.

10.

PRISIMINKITE FRAZĘ: „NEGYVĖLIS BIZNIUI NETINKA“

Prieš keletą metų mano tėvas įstojo į šaunią organizaciją, pavadintą BENZ (angl. Nacionalinio saugumo užtikrinimo firma). Viena jos užduočių buvo šviesti profesionalius verslininkus, atskleidžiant jiems ginklavimosi varžybų absurdiškumą, įrodant, kad jos ne tik slegia finansus, bet ir kelia atvirą pavojų mums visiems. Man labai patiko ši BENZ'o frazė: „Negyvėlis bizniui netinka“. Pasitelkę humorą jie norėjo pabrėžti akivaizdų dalyką — jeigu susisprogdinsime, tuomet viskam galas, mes niekada nesuklestėsime.

Galiu lažintis, jog jau supratote, kur lenkiu. Žinoma, šią gudrią metaforą lengvai galima pritaikyti mūsų požiūriui į save. Ji ypač tiks kalbant apie mūsų sveikatą. Šis posakis visais atžvilgiais bus teisingas — negyvėlis bizniui netinka.

Prisimindami šį posakį mes visada žvelgsime į priekį. Pavyzdžiui, pagavę save sakant: „Neturiu kada mankštintis“, suvoksime iš tikrųjų reikiant sakyti: „Neturiu kada nesimankštinti“. Jeigu prarasite sveikatą ir žvalumą, jums nerūpės jokios perspektyvos. Bėgant ilgą distanciją pataisyti sveikatą jums užims kur kas mažiau laiko, nei jo prireiktų praradus galimybę efektyviai dirbti.

Džimas buvo didelės Niujorko teisinių paslaugų firmos partneris. Mylintis šeimą labiau už bet kurį kitą mano pažįstamą, savo gyvenimo žvakę jis degino iš abiejų galų. Išeidavo iš namų anksti, o grįždavo vėlai. Labai daug keliaudavo ir nuolat patirdavo įtampą. Vaikai augo, o Džimas to nematė. Jam trūko miego, jis nesimankštindavo. Džimas man sakydavo: „Ričardai, toks tempas mane pražudys“. Negana to, tunelio gale nesimatė jokių

prošvaisčių. Stengdamasis kuo daugiau nuveikti firmos labui, jis negailėjo savo laiko.

Galiausiai taurė buvo perpildyta. Po ilgų svarstymų jis padarė išvadą: kad ir koks svarbus darbas būtų, dėl jo neverta mirti, dėl darbo neverta praleisti progos matyti, kaip auga vaikai. Ryžęsis permainoms, Džimas išėjo iš firmos ir pradėjo teisininko praktiką. Niekada nebuvau matęs didesnės metamorfozės. Visai neseniai jis man prasitarė: „Dar nesu buvęs toks laimingas. Biznis klesti geriau nei bet kada, o aš pagaliau turiu pakankamai laiko pabūti su Džiule ir vaikais." Džimas ir dabar dirba labai įtemptai, tačiau turi susikūręs tam tikrą sistemą, padedančią neprarasti pusiausvyros. Tuo tarpu eidamas ankstesniu keliu jis būtų netekęs sveikatos ir laimės. Matyt, Džimas pažodžiui suvokė — negyvėlis netiks bizniui!

Akivaizdu, kad ne kiekvienas ryšis tokiai dramatiškai ir rizikingai permainai. Tačiau argi neverta gerai maitintis, mankštintis, ilsėtis, teigiamai mąstyti, reguliariai tikrintis pas gydytoją ir nepamiršti kitokių sveikatai naudingų įgūdžių? Be visiems suprantamų problemų, kylančių ignoruojant šiuos elementarius sveikatą laiduojančius dalykus, pamatysite ir tai, kad einant aplinkiniu keliu sugaištama labai daug laiko. Kiekvienas peršalimas ar gripas jums kainuoja ilgas produktyvaus darbo valandas ir daug dienų. Kas žino, kelerius metus šio laiko galėtumėte sutaupyti tiesiog labiau savimi rūpindamiesi?

Įsidėmėję posakį: „Negyvėlis bizniui netinka", galbūt labiau savimi rūpinsitės tiek fiziškai, tiek emociškai. Dėl to geriau jausitės, būsite laimingesni, o gal ir gyvensite ilgiau. Galite nesibaiminti, kad atsiliksite, nes iš tikrųjų tapsite produktyvesni ir galėsite sėkmingai tęsti karjerą. Taigi stenkitės likti gyvi ir sveiki. Tai padeda bizniui...

11.

KUO GERIAU IŠNAUDOKITE KOMANDIRUOČIŲ LAIKĄ

Daugelis dirbančiųjų į tarnybines keliones vyksta retai, o kiti ir visai nevyksta. Tačiau tie, kuriems tenka keliauti, gal net per dažnai, labai gerai žino, kaip keblu kilnotis iš vienos vietos į kitą. Tiesiog neįmanoma išvengti skubos, vėlavimo, atidedamų reisų, ilgo laukimo sausakimšose patalpose, nekantruolių minių, nerimo dėl skrydžio saugumo, gyvenimo tarp lagaminų, kintančių laiko juostų, sutrikusio miego, viešbučių maisto ir daugelio kitų dalykų.

Matyt, su dažnų tarnybinių kelionių sunkumais turime susitaikyti. Jos iš tikrųjų vargina. Tačiau yra keletas dalykų, kurie būtinos kelionės laiką galėtų padaryti kiek galint malonesnį.

Pirmiausia patarčiau jums būti kuo draugiškesniems su skrydžių palydovais. Man daugybę kartų buvo sakoma, jog aš — draugiškiausias keleivis, kokį tik palydovei „kada nors yra tekę sutikti". Tai mane šiek tiek trikdo, nes tikrai nemėgstu skristi, ir būdamas lėktuve anaiptol nejaučiu niekam didelio draugiškumo. Norėjau pasakyti, kad keliaudami mes paprastai būname be galo irzlūs. Žinoma, skrydžių palydovės už savo darbą gauna atlyginimą; bet kita vertus, jos nuoširdžiai rūpinasi mano ir jūsų kelionės saugumu ir patogumais.

Įsitikinau, kad tuomet, kai stengiuosi būti geras, visada padėkoti, elgtis maloniai ir draugiškai, laikas slenka kur kas greičiau, o ir skrydis būna malonesnis. Kai pats būnu paslaugus, man būna paslaugios ir palydovės. Jos tiesiog neriasi iš kailio stengdamosi, kad mano kelionė būtų kuo patrauklesnė, be to, gal man tik taip atrodo, bet ir kiti keleiviai užsikrečia šiomis nuotaikomis.

Taip pat elkitės ir laukdami, kol bus tikrinami jūsų bilietai. Tiesiog nustebsite, kaip maloniai su jumis bus elgiamasi, jeigu ir patys stengsitės būti malonūs. Keletą kartų aš pats „paslaptingom aplinkybėm“ esu atsidūręs biznio ar pirmosios klasės salone su paprasčiausiu bilietu. Man buvo pasiūlyta patogiausia vieta su visu aptarnavimu tik todėl, kad aš vienintelis visoje eilėje nesiskundžiau ir nesiginčijau su bilietų agentais. Keliaujant su reikalais supratingumas ir kantrybė garantuoja puikius dividendus.

Yra ir proziškesnių dalykų. Lėktuve stenkitės nepersivalgyti. Kartkartėmis aš net atsisakau savos porcijos ir visada tuo labai džiaugiuosi. Jeigu jums būtinas alkoholis, stenkitės jo gerti kuo mažiau. Kai skrydžio metu per daug prisivalgote ar prisigeriate (tai. būdinga daugeliui žmonių, su kuriais keliauju), pasidarote apatiški ir vargiai teišsilaikote ant kojų. Po tokios kelionės būna daug sunkiau atsigauti.

Su savimi pasiimkite ne vieną, o keletą gerų knygų. Skrendant lėktuvu jūsų nuotaika gali imti netikėtai svyruoti. Tai puikus metas paskaityti knygą, kurios šiaip gal nė nepaimtumėte į rankas. Skrydžio metu skaitykite ką nors neįprasta — romaną ar kokią nors misteriją. Esu sutikęs žmonių, kurie skraidydami yra išmokę užsienio kalbų. Jie įsigydavo užsienio kalbos programą, įrašytą garso kasetėje, o paskui skrisdami užsimerkdavo, atsipalaiduodavo ir mokydavosi. Girdėjau, kad įveikę 100 000 mylių jie jau kalbėjo prancūziškai arba ispaniškai!

Žinoma, visada galite išnaudoti šį laiką darbui. Sakyčiau, bent jau ketvirtadalis šios knygelės juodraščių buvo parašyta skrydžių metu (paradoksalu, tačiau šio skyriaus nerašiau lėktuve). Ne visais atvejais, bet beveik visada skrisdamas turi daug laisvo laiko. Pavyzdžiui, aš lėktuve galiu dirbti kūrybinį darbą. Jau minėjau, kad man nepatinka skraidyti. Tačiau dabar jau įpratau paskirstyti darbą žinodamas, kad dalį jo tikrai nudirbsiu lėktuve.

Baigę kelionę ir pasiekę tikslą stenkitės maksimaliai išnaudoti kiekvieną situaciją. Ar kada nors ketinote išmokt medituoti ar užsiiminėti joga? Jeigu taip, tai ar rasite geresnę vietą tokiems užsiėmimams nei atskiras ramus vienvietis viešbučio kambarys? Turite nebaigtų darbų? Puiku, čia ramu, niekas netrukdo. Pamėginkite šiek tiek pasimankštinti, kad ir kambaryje. Arba pasivaikščiokite prieš vykdami į susitikimus arba vakarais, kai darbai jau nudirbti. Pastebėjau, kad viešbučio kambarys labai tinkama vieta prisiminti senus draugus. Aš beveik niekada nerandu laiko paskambinti jiems iš namų ar iš darbo. O viešbučio kambaryje patogiai įsitaisau krėsle ir skambinu savo senam bičiuliui.

Manyčiau, kad galiu suformuluoti tokią išvadą: „išpeškite" iš komandiruočių kiek galima daugiau. Būkit kūrybingi. Investuokite į save. Išnaudokite savo situaciją. Užuot skundęsi turį išvažiuoti, pamėginkite tuo pasinaudoti. Išauš diena, kai peržvelgę visos savo karjeros metus jūs pasakysite vieną iš dviejų dalykų. Galbūt jūs ištarsite: „Vaje, man tiek daug reikėdavo keliauti. Tai buvo tikras košmaras", o galbūt: „Vaje, aš taip dažnai vykdavau į komandiruotes, bet viskas puikiai klostėsi. Aš gavau iš jų maksimalią naudą." Ką gi, kelionės kada nors pasibaigs. Jūsų nuostatos priklausys ne nuo kelionėje praleistų dienų skaičiaus, ne nuo to, kurias šalis aplankėte ar kiek mylių sukorėte. Viskas priklausys tik nuo jūsų pačių požiūrio. Taigi kai kitą kartą vyksite biznio reikalais, pasistenkite iš komandiruotės išsunkti viską. Malonaus skrydžio.

12.

UŽUOT KEIKĘ TAMSĄ, UŽDEKITE ŽVAKĘ

Jau daugelį metų ši strategija rekomenduojama visiems, norintiems geriau gyventi. Nors aš pats kartais pamirštu laikytis šio išmintingo patarimo, pasistengiau jį įsidėmėti. Jis neįtikėtinai paprastas ir patikimas, tačiau dažnai jo visai nepaisoma. Kaip pasakyta antraštėje, ši strategija pataria ieškoti pozityvių sprendimų, žengti nors ir nedidelį žingsnelį į priekį stengiantis pagerinti esamą situaciją, o ne nuolatos skųstis tuo, kas negerai. Kitaip sakant, veikiau turime būti konkrečios problemos sprendimo dalis, nei jos papildinys. Pastebėjau, jog darbovietė — idealiausia aplinka šiai filosofijai praktikuoti.

Darbo metu labai lengva pakliūti į pinkles — pradėt švaistyti laiką ir energiją kalboms apie tai, kiek daug blogybių yra šiame pasaulyje: blogai klostosi mūsų reikalai, ekonomika, visur pilna negerų žmonių, mums nepriimtini pramonės pokyčiai, godumas, užuojautos stoka, biurokratija ir taip toliau. Galiausiai jeigu mums reikia patvirtinimo, kad pasaulyje apstu sunkumų, neverta toli ieškoti tam įrodymo.

Nesunku įsitikinti, kad daugeliu atvejų skundai dėl problemų darbe arba nuolatinis galvojimas apie jas tik sustiprina įtampos būseną. Jus dar labiau apraizgo nerimą keliantys dalykai. Jeigu koncentruosimės į konkrečią problemą ir aptarinėsime ją su kitais, tai tik sustiprins mūsų įsitikinimą, jog gyvenimas labai sunkus ir kupinas įtampos. Galbūt jis toks ir yra. Bet kai per daug sielojamės dėl to, kas negerai, prisimename ir kitus dalykus, kuriems nepritariame, kuriuos norėtume pakeisti. Tada jaučiamės netikri ir prislėgti.

Įdomu, kad daugeliu atvejų jūs niekaip negalite išjudinti kokio nors reikalo iš vietos, tačiau ėmęsi paprasto veiksmo — „uždegę žvakę“ pastebite įtampą pamažu sklaidantis. Tai reiškia, kad jūs patys ką nors pasiūlėte arba žengėte teigiamą žingsnį įtampos šaltinio panaikinimo link. Reikėtų ieškoti sprendimo galimybės ir mažiau keiksnoti pačią problemą.

Pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad jūsų darbovietėje viešpatauja gandų ir apkalbų atmosfera. Užuot dėl to piktinęsi ir niršę, pažiūrėkite, ar negalėtumėte patys bent kiek prisidėti prie problemos sprendimo. Suburkite keletą draugų ir atsargiai viską aptarkite. Tačiau nieko nekaltinkite, o pradėkite kalbą nuo savęs. Pripažinkite ir save esant kaltus kaip kiti, nes įsiveldavote į eilines apkalbas; pažadėkite nuoširdžiai stengtis daugiau taip nedaryti. Prašykite, kad kiti jus palaikytų. Šnekėkite linksmai, žaismingai, kad kalboje nesijaustų grasinimo. Galvokite tik apie tai, kaip bus gerai, kai sumažės gandų — įsivyraus geresni tarpusavio santykiai, nebereikės spėlioti, ką kiti apie tave kalba, sumažės stresinių situacijų. Daugelis bus pasirengę su mielu noru prie jūsų prisidėti jau vien dėl to, kad žengėte pirmąjį žingsnį. O jeigu ir nesulauksite bendraminčių, vis tiek būsite žengę teigiamą žingsnį bjauraus jūsų bendrovės įpročio išgyvendinimo link. Abiem atvejais jūs išlošiate!

Transporto priemonių departamente sutikau Sarą. Ji buvo geranoriškiausia iš mano matytų tos srities tarnautojų. Prie jos nusidriekusi eilė judėjo labai sparčiai, žmonės atrodė patenkinti sutvarkę reikalus ir išeidavo šypsodamiesi. Sara buvo draugiška, mandagi ir mikliai dirbo. Štai ką ji sakė: „Kelerius metus aš siųsdavau klientus kitur sakydama, jog čia ne mano poskyris. Tačiau po kiek laiko aš jau žinodavau atsakymą į jiems rūpimus klausimus, todėl daugeliu atvejų būčiau galėjusi jiems padėti. Žmonės, stovintys eilėse, arba visiškai subjurdavo

keiksnodami mane, arba baisėdavosi mano biurokratiškumu. Iš dalies man ir pačiai pabodo toks gaižus elgesys, todėl ryžausi pasikeisti. Dabar, kai tik galima, aš stengiuos padėti žmonėms, užuot vertusi juos laukti kitose eilėse. Viskas pasikeitė. Dauguma žmonių man pasidarė labai malonūs. Aš pati ėmiau geriau apie save galvoti, o mano darbas man atrodo kur kas patrauklesnis."

Matote, kaip paprasta „uždegti žvakę"!

13.

STOKITE Į NAUJĄ MANO SUBURTĄ „ADGŠ“ KLUBĄ

Iki šiol verslo pasaulis buvo sudarytas tarsi iš dviejų klubų. Populiariausias klubas, atrodo, buvo „ADJP“, arba „Ačiū Dievui, jau penktadienis“. Šio klubo nariai nuolatos koncentruojasi į savaitgalio laukimą, į mintis apie savaitgalį. Klubo nariai iš anksto džiaugiasi artėjančiu penktadieniu, laukia, kada ištrūks iš darbo. Dauguma jų patiria nemenką įtampą, nes tik dvi savaitės dienas laiko „šauniomis“. Net sekmadieniai jiems atrodo esą įtampos šaltiniai, nes jau kitą dieną tenka eiti į darbą.

Kitas verslininkų klubas aiškiai mažesnis, nors jo nariai galbūt labiau atsidavę savam klubui. Jis vadinasi „ADVD“, arba „Ačiū Dievui, vėl į darbą“. Šio klubo nariai paprastai yra darboholikai, kurie negali pakęsti savaitgalių, nes tada jie turi atsitraukti nuo darbų! Ir šio klubo nariai patiria stiprią įtampą, mat įprastas penkias savaitės dienas jie nugyvena normaliai dirbdami, bet staiga kelią pastoja tas nelemtas savaitgalis. Jiems sunkiausia savaitės diena paprastai būna penktadienis, nes tada jų laukia dvi nedarbo dienos. Jie galėtų pamėgint dirbti ir savaitgaliais, bet jiems skersai kelio atsistotų šeima, pateikdama savus reikalavimus. Nereikia nė sakyti, kad abiejų klubų nariai savo priešininkus laiko visiškais bukagalviais!

Kviečiu jus stoti į alternatyvų klubą. Viliuosi, kad visi kartu pasieksime šimtaprocentinį šio klubo lankomumą. Aš iš tikrųjų norėčiau panaikinti jau minėtus abu klubus. Naujasis klubas vadinasi „ADGŠ“, arba „Ačiū Dievui, gyvenu šiandiena“. Šio klubo nariai laimingi ištisas septynias savaitės dienas, mat suvokia, jog kiekviena diena unikali, kiekviena diena jiems ką nors dovanoja. Šio klubo nariai džiaugiasi tuo, kad gyvena, kad jaučia palaimą,

ir viliasi kiekvieną dieną būsiant kupiną stebuklų, siurprizų ir naujų galimybių.

Stojant į „ADGŠ“ klubą, nereikia jokio specialaus pasirengimo, vien tik noro patirti tobulesnį gyvenimą ir džiaugtis nauja diena, o ne jos baimintis. Šio klubo nariai suvokia, jog nėra jokios prasmės viltis, kad kas nors pasikeis. Jie žino, kad pirmadieniai taip ir lieka pirmadieniais, nors jie jums ir nepatinka. Lygiai taip pat kas septynias dienas pasikartoja penktadieniai, ir visai nesvarbu, norite jūs jų ar ne. Tik mūsų valioje kiekvieną dieną padaryti kuo nors ypatingą. Tuo tarpu dienų sekos jokie norai nė truputėlio nepakeis.

Atrodo, toks paprastas ketinimas tapti šio klubo nariais gali iš esmės pakeisti jūsų požiūrį į darbą, o gal net apskritai į gyvenimą. Tik pagalvokite — jeigu kiekvieną savaitės dieną jūs nubusite su mintimi: „Džiaugiuosi, kad ši diena yra ši diena. Tikiuosi šią dieną įstengsiąs padaryti kuo geresnę ir šaunesnę“, įtampos patirsite kur kas mažiau. Pasikeitęs požiūris sąlygoja daug pozityvesnę gyvenimo ir darbo patirtį.

14.

NESIKRIMSKITE DĖL VIRŠININKO REIKLUMO

Didelis mano pažįstamų suaugusių žmonių procentas turi arba anksčiau yra turėjęs reiklius viršininkus. Daugeliui dirbančių žmonių reiklus viršininkas jau virto tokiu pat gyvenimo faktu kaip darbo terminai, mokesčiai, biudžeto problemos. Net jeigu jūs tiesiogiai nesate kam nors pavaldūs, paprastai atsiranda reiklių žmonių, su kuriais jums tenka dirbti, kurie apmoka jūsų išlaidas, atsiranda reiklių klientų, su kuriais nori nenori turi būt malonus.

Su reikliais viršininkais visada galima elgtis dvejopai. Kaip daugelis daro, mes galime jais skųstis, apkalbinėti juos už akių, mintyse siųsti juos velniop, rengti prieš juos sąmokslą, linkėti jiems bloga ir nuolatos jausti įtampą bei patirti stresus. Galime rinktis kitą kelią ir mėgint (kad ir kaip tai atrodytų sunku) įžvelgti reikliosios komandos teigiamybes.

Šis klausimas man keblokas, mat niekada nemėgau ko nors daryti kitų verčiamas ar spaudžiamas. Tačiau per savo karjerą buvau susidūręs su daugybe reiklių žmonių, todėl suvokiau keletą svarbių dalykų.

Pirmasis „pateisinimas“, kurio nusipelno reiklieji, būtų toks: jie yra reiklūs visiems. Kitaip tariant, jų reiklumas nėra asmeniškas, nukreiptas į konkretų žmogų. Kol padariau tokias išvadas, maniau taip, kaip mano daugelis — jog ponia Reiklioji ar ponas Reiklusis paprasčiausiai ant manęs „užsisėdo“. Tariausi, kad tik man keliami tokie dideli reikalavimai ir tik aš nuolat jaučiuosi spaudžiamas. Gvildenau šią problemą galvodamas apie jo ar jos slaptus motyvus, mėgindamas įsivaizduoti esąs jų kailyje ir spėliodamas, dėl ko „jaučiu pagrįstą pyktį“. Grįžęs vėlai va-

kare skųsdavausi vargšei Kris, nors ji jau daug kartų buvo girdėjusi visas mano istorijas.

Kai kas pasikeitė tada, kai įdėmiai stebėdamas reikliuosius įžvelgiau menką jų nekaltumo užuominą. Kitaip tariant, pamačiau negalint ją arba jį kitaip elgtis — jie neįstengia atsisakyti reiklaus žmogaus vaidmens. Aš ir toliau ieškojau nuolaidesnių bendradarbių, bet kai tekdavo dirbti su reikliu viršininku, pakęsdavau jį lengviau.

Prieš kelerius metus rašant knygą man pasitaikė dirbti su labai reikliu redaktoriumi. Buvo labai sunku pakęsti jo kritiką ir spaudimą, tačiau kartą mano draugė manęs paklausė: „Ar nepagalvojai, kad būtent reikliausi žmonės išstumia mus iš patogios, įprastos zonos ir skatina siekti aukštesnio kompetencijos lygio?“ Atsigręžęs atgal ir apžvelgęs visą savo karjerą, iš tiesų galiu pasakyti — dažniausiai kaip tik patys reiklieji žmonės pažadindavo manyje visa, kas geriausia. Viskas — nuo mano rašymo stiliaus iki darbo su kompiuteriu įgūdžių, iki galimybių kalbėti auditorijai — glaudžiai siejosi su nepaprastai reikliais, net priekabiais žmonėmis.

Sjuzanos viršininką buvo galima pavadinti „tikru priekabių ieškotoju“. Anot jos, jo reikalavimai buvę visai nepagrįsti. Atrodė, kad tik nurodinėdamas aplinkiniams jis įstengia pajusti savo valdžią.

Išskyrus Sjuzaną, visi kiti kontoros darbuotojai arba bijojo reikliojo viršininko, arba griežė ant jo dantį. Sjuzana kažkodėl vienintelė buvo pakankamai išmintinga ir įstengė nedramatizuoti jo *ego* ir gniuždančio elgesio. Į bet kokią situaciją ji mėgino žvelgti su humoru, užuot ėmusi nekęsti viršininko. Ji stengėsi semtis patirties iš jo veiklos, o ne koncentruotis į neigiamas asmens savybes. Sjuzana sparčiai visko mokėsi ir greitai daug ko išmoko. Netrukus jos gebėjimą išlikti šaltakraujiškai priešiškoje aplinkoje pastebėjo viršininko darbdavys, todėl jai buvo pasiūlytos aukštesnės pareigos ir įdomesnis darbas kitame poskyryje.

Suvokimas reiklius žmones turint teigiamą ir neigiamą pusę gerokai palengvino visą mano gyvenimą, o ypač gyvenimą darbe. Anksčiau aš ir pats būčiau bailiai gūžęsis, o dabar su reikliais žmonėmis bendrauju visiškai kitaip. Mielai iš jų mokausi to, ko jie gali išmokyti, ir jau nemanau, kad jie elgiasi su manim kaip nors ypatingai. Nutiko išties nuostabus dalykas. Kadangi aš pats pasidariau nebe toks priešiškas ir „pasišiaušęs“, koks buvau anksčiau, reiklūs žmonės, su kuriais man tenka susitikti ir dirbti, taip pat atrodo gerokai sukalbamesni. Dabar supratau, jog tik todėl taip nepakančiai žiūrėjau į reiklius žmones, kad pats nemokėjau su jais bendrauti. Kaip kad dažnai pasitaiko, labiau subrendus ir pasistengus viską geriau suvokti, išsisprendė ir problemos — mano gyvenimas palengvėjo. Aš nepateisinu reikalaujamo tono ar spaudimo, nes tai laikau neigiamais žmogaus būdo bruožais. Tačiau aš išmokau peržengti barjerą ir nedaryti iš musės dramblio. Galbūt taip atsitiks ir jums.

15.

NEPAMIRŠKITE BŪTI DĖMESINGI

Nepažįstu tokio žmogaus, kuriam nepatiktų būti pripažintam. Kita vertus, daugelis, nesulaukę dėmesio, niršta arba jaučiasi paniekinti. Mat tariasi esą ignoruojami.

Dėmesį galite rodyti visaip. Kai kas nors jus šaukia, atsiliepkite. Kai kas nors jums ką nors siunčia, nepamirškite padėkoti arba raskite laiko parašyti laiškelį. Kai kas nors padaro gerą darbą, pagarsinkite tai. Kai kas nors atsiprašinėja, pasistenkite atleisti. Ypač svarbu pastebėti gerus poelgius. Dėmesys suteiks poelgiui dar didesnę svarbą ir paskatins naujiems panašiems poelgiams. Visiems bus gerai.

Beveik visiems malonus rodomas dėmesys. Mums patinka, kai atsakoma į mūsų telefono skambučius, sakoma mūsų dirbamą darbą esant tikrai labai svarbų. Be to, kai atsidėkojama už tą sunkų darbą ir įvertinamas mūsų kūrybingumas, kai kartkartėmis parodoma, kad mes išskirtiniai, ne tokie kaip kiti.

Denis, vadovaujantis dideliam draudimo kompanijos departamentui, turi maždaug penkiasdešimt pavaldinių. Denis buvo įpratęs elgtis perdėm tiesmukiškai. Kartą jis man pasakė: „Turėjau savo filosofiją: gavęs darbą žmogus turi jaustis laimingas. Man atrodė, kad nepriekaištingai savo darbą atliekantis žmogus paprasčiausiai nusipelno didesnio atlygio, dar vieno algos čekio.“ Aš patariau jam sugalvoti ką nors kita, kokiu nors kitu — šiltesniu, tauresniu būdu parodyti savo pritarimą ar pripažinimą. Nors tam prireikė laiko, Denis ilgainiui išmoko viską atlikti nuoširdžiau ir subtiliau.

Žvelgdamas į praeitį jis vos gali patikėti anksčiau elgęsis kitaip. Jis man prasitarė: „Visi mano tarnautojai kaž-

ko bijojo, jautėsi nesaugūs, visiems trūko pripažinimo. Dabar aš stengiuosi niekad nepamiršt įvertinti gerai atlikto darbo. Pajutau didžiulį skirtumą. Žmonės dabar linksmesni, laimingesni, labiau atsipalaidavę, draugiškesni. Jaučiu juos jau pradedant man atleisti. Supratau, kad pavaldiniai man reikalingi lygiai taip, kaip ir aš jiems."

Turime pripažinti kitus ne dėl galimo atpildo, o todėl, kad tai gerina kitų savijautą. Beje, šiuo atveju deramai elgtis iš tikrųjų naudinga tau pačiam. Kaip savo srities specialistui ir kaip žmogui man yra tekę daugybę kartų rūpintis kieno nors įvertinimu ar pripažinimu. Esu parašęs šimtus padėkos laiškų, tūkstančius kartų skambinęs telefonu ir gyręs kitų veiksmus. Suprantu, kad pripažinimo pareiškimus galima sulyginti su kamuoliuko smūgiais į žemę — tarp smūgių nutinka vis kas nors nauja, tačiau aš bent jau stengiuosi kiekvienam parodyti dėmesį. Aš pats nuolat esu giriamas, man nuolat dėkojama, mat aš esąs „vienintelis žmogus, suradęs laiko atsiliepti".

Žmonės prisimena tavo dėmesį ir jį brangina. Kai jums prireikia kieno nors užtarimo ar patarimo, tai, kad anksčiau kam nors parodėte dėmesį, dažnai jums praverčia. Jūsų pamaloninti žmonės irgi nori, kad jums sektųsi, jie stengiasi jums padėti. Be to, tie, kurie sulaukė nuoširdaus jūsų dėmesio ir meilės, bus jums labai atlaidūs. Jie nematys jūsų klaidų ir nesėkmių. Nereikia nė sakyti, jog visa tai palengvins jūsų gyvenimą ir išvaduos nuo stresinių situacijų. Todėl susimąstykite. Ar kas nors, su kuo jūs dirbate, nusipelnė pagyrimo ir viešo pripažinimo? Jeigu taip, tai ko delsiate?

16.

NEVERSKITE ŽMONIŲ LAUKTI

Stengdamasis kratytis blogo įpročio versti kitus žmones laukti, aš išvengiu daugelio stresinių situacijų. Laikas brangus kiekvienam, didumai jis yra viena didžiausių vertybių. Taigi žmogui bene didžiausias smūgis ir neabejotinas būdas jį supykdyti — tai versti jį laukti. Nors daugelis už tai atleidžia, vertimas laukti yra nepagarbos ženklas, nedėmesingumo apraiška. Versdami laukti jūs subtiliai pasakote: „Mano laikas svarbesnis už jūsų". Pasvarstykite, ką reiškia toks pasakymas. Nejau jums atrodo, kad kitiems laikas brangesnis nei jums? Abejoju. Vadinasi, ir kiti greičiausiai taip mano.

Kiekvienas žinome, kaip nemėgstame laukti. Todėl priverstinai gaišuodami patiriame įtampą, nes visi suprantame, jog vėluojantysis nuvilia laukiantįjį. Nejučia vaizduojamės kokį nors žmogų žvilgčiojant į laikrodį ir galvojant, kur jūs pradingote, kodėl vėluojate. Galbūt jūsų delsimas susijęs su asmeniniais ar profesiniais reikalais, o tai gali supykdyti laukiantįjį ar jį suerzinti.

Ši taisyklė turi išimčių — kartais nuo jūsų nepriklausantys dalykai neleidžia jums ateiti laiku. Kiekvienam iš mūsų visko pasitaiko, nė vienas negali pasigirti tobula, nepriekaištinga reputacija. Vis dėlto daugeliu atvejų vėlavimo įmanoma išvengti. Tačiau užuot planavę į priekį, pasilikę šiek tiek „laiko rezervo" ar pagalvoję apie galimas netikėtas kliūtis, mes paprasčiausiai per ilgai kur nors užsibūname. Galiausiai kur nors pavėluojame. Tada atsiprašinėdami visą kaltę suverčiame „siaubingam eismui", nors iš tikrųjų eismas visada siaubingas. Čia kaltas ne eismas, o jūs patys, savo dienotvarkėje nenumatę pakankamai laiko stovėjimui eismo kamščiuose. Iš tikrųjų žmogui visai neįdomu, ar jūs užtrukote eismo kamščiuo-

se, ar per vėlai išvažiavote, ar dar kas nors atsitiko. Deja, kartais visas jūsų pastangas ir visus teigiamus bruožus gali užgožti vienas pavėlavimas.

Turime įsisąmoninti neigiamą vėlavimo poveikį laukiančiajam. Kai kuriuos žmones jis tiesiog veda iš proto. Gal jie ir neparodys savo įniršio, bet jis gali prasiveržti kitokiais būdais. Pavyzdžiui, jie nebežiūrės į jus rimtai, kaip įmanydami jūsų vengs, nepagarbiai su jumis elgsis, daugiau bendraus su kitais, nebeduos jums įpareigojimų arba rinksis kitokias „keršto" formas.

Net jeigu jums ir pavyktų kaip nors užglaistyti vėlavimo padarinius, vis dėlto jūs jau būsite gavę didžiulę streso dozę, aptemdysiančią jūsų gyvenimą kaip nors kitaip. Vėluodami jūs „plėšotės", skubate ir atsiliekate nuo nusistatytos dienotvarkės. Jūs daug ko nepastebite, nes jums rūpi reikalai, dėl kurių mėginate „verstis per galvą". Jūsų sąmonė kupina įtampą didinančių minčių: „Kas dabar nutiks?", arba: „Ir vėl vėluoju". Galbūt jūs pradėsite pykti ant savęs: „Kodėl aš visada vėluoju?"

Kai viską padarote laiku, išvengiate ir įtampos, ir kitų nemalonumų. Aplinkiniai širdyje gėrėsis tuo, kad nevėluojate. Jie neturės dėl ko išlieti jums savo pagiežos ar galvoti, kad negerbiate jų laiko. Jie neapkalbinės jūsų, jūs neįgysite nuolat vėluojančio žmogaus reputacijos. Jūs liausitės skubėję, todėl turėsite daugiau laiko atsipalaidavimui ir net galėsite šiek tiek ilgiau pamąstyti.

Nepaprastai vertingų minčių man atėjo į galvą per neilgą pertraukėlę tarp dviejų susitikimų, kai galėjau ramiai pabūti ir neskubėti. Išsprendžiau vieną kitą problemą, atsirado keletas idėjų rašomai knygai ir kalbai, kurią netrukus turėjau sakyti. Viena aišku — jeigu būčiau skubėjęs, kur nors vėlavęs, šios idėjos liktų giliai palaidotos po kitokiomis mintimis. Esu sutikęs žmonių, kurie prisipažino jau įpratę versti kitus laukti. Tačiau ši labai paprasta mandagumo strategija pakeitė jų gyvenimą į gera. Galbūt ji pagelbės ir jums.

17.

NUTIESKITE TILTĄ TARP SAVO DARBO IR DVASINIO PASAULIO

Kai kam nors patariu mėgint pasirūpinti asmeninio gyvenimo dvasingumu, dažnai išgirstu tokį atsakymą: „Mielai tai padaryčiau, tačiau aš per daug užsiėmęs. Man reikia dirbti." Jeigu ir jūs būtumėt linkę taip atsakyti, gal jums galėtų padėti mano siūloma strategija.

Nutiesti tiltą tarp savo dvasinio pasaulio ir darbo, vadinasi, suvokti esmę — tai, kas jūs esate ir ko tikitės iš kasdienio darbo. Reikia atsisakyti gyvenimo skirstymo (dichotomijos) į dvasinį ir kasdienį, kurį sudaro pastangos užsidirbti pragyvenimui. Taigi jeigu gerumas, kantrybė, sąžiningumas ir kilnumas yra jums priimtinos dvasinės savybės, turite iš paskutiniųjų stengtis, kad šios savybės lydėtų jus ir kasdieniame darbe. Elkitės su žmonėmis pagarbiai ir gražiai. Jeigu kas nors vėluoja ar padaro klaidą, stenkitės būti kantrūs. Net jeigu prireikia kam nors pareikšti papeikimą, darykite tai lipšniai ir pagarbiai. Stenkitės būti kuo kilnesni, kiek leidžia turimas laikas, lėšos, nuostatos ir žmonių meilė.

Beje, jūsų darbovietė — geriausia vieta dvasingumui praktikuoti. Kasdien čia atsiranda puikiausių progų parodyti savo kantrybę, gerumą ir atlaidumą. Jūs turite laiko švelnumui, turite galimybę šypsotis, apkabinti kitus, jausti dėkingumą. Galite mokytis atsipalaiduoti ir atidžiau klausytis kitų. Galite mėgint būti atlaidesni, ypač „sunkiems" ir priekabiems žmonėms. Galite praktikuoti dvasingumą kad ir ką darydami, kad ir ką veikdami. Dvasingumas gali reikštis jums sveikinantis, dalyvaujant kokiame nors konflikte. Galite spinduliuoti dvasingumą ką nors juo apdovanodami, kam nors pasitarnaudami arba derindami etiką ir asmeninę naudą. Jis visur tinka.

Greisė yra literatūros (knygų ir su knygomis susijusių projektų) agentė. Mano nuomone, ji yra nusitiesusi nepaprastai tvirtą mano jau minėtą tiltą. Savo dvasingumo filosofiją ji apibūdina kaip „nepakantumą prievartai, garbingumą ir meilę kiekvienai gyvai būtybei". Jai nepriimtinos tos knygos ar potencialūs projektai, kurie neatitinka jos vertybių sampratos, net ir tada, kai kartu tenka atsisakyti jau garantuotos pinigų sumos. Ji nesileidžia į kalbas su teikiančiuoju pasiūlymą, kai abejoja dėl etikos dalykų. Pats tai mačiau. Ji ne kartą man yra sakiusi: „Niekada neparsiduosiu dėl naudos. Aš visada galiu išdidžiai žvelgti sau į akis veidrodyje ir žinau esanti tas žmogus, kuriuo galima pasitikėti." Žinoma, ji patinka pati sau, taip ir turėtų būti. Didžiuojuosi pažintim su ja, nes Greisė yra iš tų žmonių, kuriais žaviuosi, šalia kurių norėčiau būti.

Nutiesti tiltą į dvasinį pasaulį yra išties naudinga. Jis primins jums apie aukštesnius tikslus, perkels jūsų problemas ir poreikius į platesnį kontekstą. Jis padės jums tobulėti patyrus nesėkmę, neleis prarasti vilties ir sugniužti. Net jeigu jums tenka padaryti ką nors nepaprastai sunkaus, pavyzdžiui, atleisti žmogų iš darbo, darykite tai nepamiršdami žmoniškumo. O kai ir jus pačius atleis, kai patirsite kokį nors kitokį smūgį ar negandą, visada širdies gilumoje ieškokite tam kokio nors paaiškinimo. Tada lengviau įveiksite sunkų metą. Tai nereiškia, jog išvengsite sunkmečio. Tiesiog jį bus įmanoma išgyventi.

Geriausia, kas nutinka žmonėms, mėginantiems nutiesti tiltą tarp dvasinio pasaulio ir savo darbo, — tai, kad smulkmenos *iš tikrųjų* ima atrodyti kaip smulkmenos. Tai, kas anksčiau varydavo jus iš proto, dabar netenka reikšmės. Jūs galite ramiai pradėt tvarkyti savo reikalus ir vykdyti užduotis. Kita vertus, kai tapsite dvasingesni, jums geriau seksis dirbti. Aš neįsivaizduoju, kas gali būti svarbiau už tiltą, nutiestą tarp dvasinio pasaulio ir darbo. O jūs?

18.

PRASKAIDRINKITE SAVO DARBO APLINKĄ

Gaila, kad šioje knygelėje negaliu pateikti savo darbo vietos nuotraukos. Mano darbo aplinka šviesi, maloni, taiki. Tiesą sakant, ji tiesiog šaukte šaukia apie laimę, todėl čia būnant vargu ar galima jaustis prislėgtam. Dauguma lankytojų mano darbo vietą tiesiog įsimyli ir dažnai sako, jog išeidami jaučiasi kur kas geriau. Vis dėlto galiu jus užtikrinti mano kabinetą tikrai nesant pasakišką. Žinoma, išlaidos jį įrengiant taip pat nebuvo didelės.

Akvariume plaukioja tropinės žuvelės, ant stalo stovi žmonos ir vaikų nuotraukos, ant sienų kabo keletas specialiai man vaikų nupieštų piešinių. Piešiniai įrėminti, ir kas kelis mėnesius galiu juos keisti. Nukabintų piešinių niekada neišmetu, bet sudedu į aplanką, kuris taip pat pagarbiai eksponuojamas. Kas savaitę į kabinetą atsinešu ir pasimerkiu gėlių. Jos gražios ir maloniai kvepia. Mano knygų lentyna pilna mėgstamų knygų, o pro langą matyti mielai paukščių lankoma lesyklėlė. Mano vaikučiai geraširdiškai pasidalijo su manimi savo žaisliukais. Dabar keletas jų išdidžiai sėdi mano lentynoje, ir man jauku jų draugijoje. Mylimiausias iš jų — rožinis begemotukas, vardu Laimis.

Žinau, kad dauguma žmonių neturi galimybės (galbūt jiems neleidžiama) paversti kabinetų „laime trykštančiais apartamentais“. Taip pat žinau, kad mano paties išgirtasis kabinetas daugeliui gali visai nepatikti, atseit, nieko čia ypatinga. Bet vis dėlto atsidūręs daugelio žmonių darbo aplinkoje tą pačią akimirką pagalvoju: „Nieko keista, kad šis žmogus jaučiasi išsekęs“. Daugumos kontorų, namie įrengtų kabinetų ar kitų darbo kambarių aplinka yra akivaizdžiai slegianti. Tos patalpos blankios, nuobodžios,

tamsios, stokoja šeimininko kūrybiško žvilgsnio. Daugelyje tokių patalpų nėra nė ženklo gyvybės, gamtos, laimės, džiaugsmo, ir jos tikrai nenuteikia bendravimui.

Praskaidrinę savo darbo aplinką, matyt, neatsikratysite stresų; tai jūsų neapsaugos ir nuo graužaties dėl smulkmenų. Vis dėlto darbe jūs praleidžiate begalę laiko. Tad kodėl nepaaukojus valandėlės laiko, trupučio energijos ir pinigų tai aplinkai bent kiek pragiedrinti? Kai įsikėliau į savo kabinetą, radau ten patiestą plonytį bjaurų tamsų kilimą. Už kelis šimtus dolerių nusipirkau gražų, naują kilimą, kuris puikiai atrodė, kuriuo buvo malonu vaikščioti. Darant prielaidą, jog šiame kabinete užsibūsiu gal kokius penkerius metus, per dieną šiam kilimui tektų vos keli centai. Manau esąs vienintelis žmogus visame mūsų tarnybos pastate, kuris tokiu būdu investavo į save. Kartais net darosi keista, kaip menkai mes save vertiname.

Jeigu jūs neįstengiate šito padaryti vieni, paprašykite kieno nors paramos — sutuoktinio, bičiulio, bendradarbio, pagaliau ir vaiko! Tikriausiai nustebsite pamatę, kaip viskas paprasta. Pamėginkite pasikabinti keletą paveikslų, pasitiesti šviesesnį kilimėlį, atsinešti mėgstamų knygų, pasimerkti skintų gėlių, užsiveisti auksinių žuvelių ar papuošti kabinetą kokiais nors kitokiais gamtos dovanotais dalykais. Stenkitės viską derinti. Sunku patikėti, kad paprastas vaikiškas piešinys galėtų taip pakelti dvasią. Jeigu neturite vaikų, galbūt nors jūsų bendradarbis maloniai sutiks su jumis jų piešiniais pasidalyti. Net jei jūs lengvojo automobilio arba sunkvežimio vairuotojas, yra begalė mažmožių, kurie jūsų darbo aplinką padarytų malonesnę ir jaukesnę.

Kartą girdėjau nuostabų komiką Styvą Martiną juokaujant, kad esą sunku įpulti depresijon grojant bandža. Jis dainavo apie mirtį ir kančią, bet kai jis virpino stygas, neabejojai jį buvus teisų. Tas ypatingas garsas nesiderino su liūdesiu ir sielvartu, mat jis alsavo laime. Tam tikra

prasme tą pat galima pasakyti ir apie jūsų darbo aplinką. Iš tikrųjų smagu vos įžengus puikiai pasijusti kabinete, kuriame turėsite praleisti visą darbo dieną. Tegu jūsų kabinetas būna šviesus, linksmas ir jaukus, tada ir jums nieko kita neliks, kaip prisiderinti prie tokios aplinkos.

19.

DARYKITE PERTRAUKAS

Vienas iš prasčiausių įpročių, įaugęs man į kraują pačioje karjeros pradžioje, buvo nemokėjimas naudotis pertraukomis. Man truputį nepatogu prisipažinti, kad pertraukos tada man atrodė nereikalingas laiko gaišimas. Man atrodė, kad atsisakydamas pertraukų, jeigu jos nėra būtinos, aš sutaupysiu laiko ir daugiau suspėsiu padaryti. Aš buvau pasirengęs dirbti priešpiečių metu ir retai kada darydavau pertraukėles darbo dienos eigoje.

Pastaraisiais metais suvokiau nemokėjimą reguliariai daryti pertraukų buvus didžiule klaida. Darbas be pertraukų ilgainiui ne tik jus nualina, bet ir yra ne toks produktyvus. Galbūt iš pradžių jūs to nė nenujaučiat, tačiau ateis metas, kai jūs palūšite; tokia lemtis artėja lėtai, bet užtikrintai. Jūs prarasite kantrybę ir atbuksite, nukentės jūsų gebėjimas koncentruotis ir klausytis. Visa tai ilgainiui stiprės, intensyvės. Jūs kur kas greičiau perdegsite, jūsų kūrybiškumas ir įžvalga ims po truputį blėsti.

Tas vidinis vyksmas nėra lengvai pastebimas, tačiau įsitikinau, kad tai, kas man nėra priimtina, kai būnu gerai pailsėjęs ir išnaudoju pertraukas, priešingu atveju mane ima tiesiog siutinti. Mat būnu ne toks kantrus ir ne toks entuziastingas, be to, labiau graužiuos dėl smulkmenų. Manau, kad nors skirtingi žmonės dirba skirtingu ritmu ir kai kurie gali apsieiti be pertraukų, visų be išimties dvasia patiria atgaivą, yra tarsi gydoma per tas penkias minutes, skirtas sau pačiam, nesvarbu, ar jūs jaučiate pertraukos poreikį, ar ne.

Pertraukos neturėtų kenkti darbui ar trukti labai ilgai. Paprastai visiškai užtenka keleto minučių, kad prašviesėtų galva ir kad spėtumėte keletą kartų giliai įkvėpti, iš-

tiesti rankas ar pakvėpuoti grynu oru. Kai maždaug kas valandą darote tokias pertraukėles, paskui į darbą kimbate su didesniu entuziazmu, labiau susikaupę ir pasirengę žengti į priekį. Tarytum spūstelėję „perkrovos mygtuką", po pertraukėlės jūs viską pradedate jau atsigavę. Dažnai po trumpų pertraukėlių, mano mąstymui ir kūrybiškumui nubudus, pasiekiu visų geriausių rezultatų.

Kaip ir daugelis kitų, kartkartėmis aš pamirštu padaryti pertraukėlę. Valandų valandas sėdžiu nekeisdamas padėties, rašydamas knygos skyrių ar kurdamas kokį nors projektą. Kai galiausiai atsistoju, jaučiuosi sukaustytas ir pavargęs. Tada topteli į galvą — pamiršau padaryti pertrauką. Paprastai peržvelgęs per tą laiką atliktą darbą negaliu pasakyti, kad tai geriausia, ką sugebu, nors būna ir išimčių.

Ši strategija įrodo, kad „daugiau" ne visada reiškia „geriau". Supratau, jog kiekvieną darbo valandą sutrumpinęs keliomis minutėmis vėliau galiu dirbti sparčiau, efektyviau, įstengiu pabaigti daugiau darbų. Iš to, kad kasdien sutaupoma vis daugiau energijos, galima daryti išvadą, jog taip keleriais metais pratęsiama karjera.

Manyčiau, jau pats metas mano pamokslus pritaikyti praktiškai. Baigiu šį skyrių tardamas, jog dabar trumpam atsipūsiu. Galbūt ir jums būtų ne pro šalį pasielgti taip pat.

20.

NETAIKYKITE „20/80“ TAISYKLĖS ASMENIŠKAI SAU

Pagal „20/80“ taisyklę išeitų, kad kiekvienoje darbovietėje 20 procentų darbuotojų atlieka maždaug 80 procentų viso darbo. Apniktas ciniškų minčių, aš pats manau, jog šis santykis gerokai sušvelnintas!

Dažnai pasitaiko, kad nepaprastai produktyvūs ar labai greitai dirbantys žmonės nesupranta, kodėl visi kiti nėra tokie kaip jie. Spartuoliai negali žiūrėti, kaip dirba, jų manymu, nepakankamai produktyvūs bendradarbiai, kurie neva padaro mažiau nei galėtų. Kai kuriuos spartuolius, žvelgiančius iš asmeninių pozicijų, tai slegia.

Pastebėjau daugumą spartuolių visai nelaikant savęs spartuoliais, atseit jie normalūs žmonės. Jie tiesiog stengiasi nudirbti visus darbus. Jie nuoširdžiai stebisi, kodėl kiti nedirba taip kaip jie. Kitados pažinojau ypač sparčiai dirbantį žmogų, kuris nuolat tvirtindavo: „Aš anaiptol nesu spartuolis. Taip tik atrodo, nes dauguma žmonių — lėtapėdžiai.“ Jis buvo geras mano pažįstamas, todėl galiu patvirtinti, kad jis nesielgė arogantiškai. Jis sakė tai, ką galvojo. Šiam žmogui nuoširdžiai atrodė, jog kiti nedirba pakankamai ir beveik niekas nesistengia gyventi išnaudodamas visų savo galimybių. Galima įsivaizduoti, kokie pasipiktinę ir nepatenkinti visą laiką jaustumėtės taip manydami. Jūs norom nenorom matytumėt viską, kas dar nepadaryta, kas galėjo ar turėjo būti padaryta kitaip. Pasaulyje jūs įžiūrėtumėt tik trūkumus.

Žinoma, gal jūsų žvilgsnis nebus toks „negailestingas“ (maniškis tai jau tikrai ne), tačiau gali būti, kad ir jūs žvelgiate į pasaulį iš spartuolio pozicijų. Jeigu taip, jums gali būti sunku suvokti žmones turint skirtingus prioritetus, darbo etikos sampratą, skirtingus gabumus, galimy-

bes ir mąstymo tempą. Kiekvienas žvelgia į viską iš kitos perspektyvos, dirba skirtingu tempu. Įsidėmėkite — žmonės produktyvumą apibrėžia kiekvienas savaip.

Lengviausias būdas susitaikyti su šia produktyvumo problema — kreipti mažiau dėmesio į tai, ko kiti žmonės *nedaro*, ir labiau rūpintis tuo, ką jums duoda jūsiškis produktyvumas finansų, energijos, emocijų ir net dvasingumo atžvilgiu. Kitaip tariant, vertėtų pripažinti, kad jums patinka būti nepaprastai produktyviu žmogumi — tai jūsų pasirinkimas. O su tuo pasirinkimu siejasi ir tam tikra nauda. Jūs tikriausiai geriau jaučiatės suvokdami, kad atliekate savo misiją, išnaudojate visą turimą potencialą. Galbūt jūs uždirbate daugiau pinigų arba labiau mėgaujatės darbu, nekaip tuo atveju, jei dirbtumėte lėčiau. Galbūt jūsų ateitis finansiniu atžvilgiu bus labiau užtikrinta. Labai tikėtina, jog įsigysite savo įmonę ar kontorą. Galite nuvyti nerimą, kasdien nudirbdami visus numatytus darbus. Kitaip tariant, jums tikrai apsimoka naudotis tokia savo savybe. Štai todėl jūs ir nesate skriaudžiami tų žmonių, kurie kažkodėl nėra tokie produktyvūs kaip jūs, bent jau taikant jiems jūsų standartus. Jūs nesate niekieno auka.

Rutuliojant šį klausimą vertėtų pagalvoti apie jūsų pačių darbo etiką, pasirinktą patogų darbo tempą ir apskritai galimybę nudirbti darbus. Paklauskite savęs: „Ar turėčiau savo produktyvumą lygiuoti į tai, ką apie mane galvoja kiti?“ „Ar savo darbo tempu aš mėginu suerzinti kitus?“ Žinoma, ne. Jūsų pasirinkimas — jūsų ritmo padarinys, jums tinkamas darbo tempas, jūsų pačių pageidaujami rezultatai. Iš jūsų gali būti reikalaujama tam tikro spartos lygio, tačiau bendras jūsų produktyvumo laipsnis priklauso nuo jūsų pačių nuostatos ir numatomos naudos.

Tai tinka visiems, anaiptol nėra asmeniška, čia kalbama ne apie tave ir mane. Kiekvienas žmogus viską ap-

svarstęs pats nusprendžia, kiek jam toks darbas priimtinas. Kiekvienas turi pasverti visus „už“ ir „prieš“ ir pagalvoti, kaip sunkiai jis ketina dirbti, kiek produktyvus jis įstengs būti.

Galbūt jūs priklausote ir nuo kitų žmonių — kolegų, bendradarbių, „trečiųjų asmenų“, darbdavių, tuomet privalėsite laikytis tam tikrų produktyvumo standartų ar lygių. Visi iš dalies privalome. Nepatarčiau atsipalaiduoti ar tų standartų menkinti. Verčiau stenkitės sveikai ir produktyviai žvelgti į skirtingus produktyvumo lygius ir nenusivilti, netaikyti viso to asmeniškai sau. Aš įsitikinau, jog turint savo perspektyvą ir vengiant stresinių situacijų, galima puikiai bendrauti su žmonėmis — jų neerzinti ir neversti šiauštis.

Patarčiau jums atidžiau pažvelgti į savo pačių subtilius poreikius ar lūkesčius — galbūt norėtumėte matyti kitus dirbančius kaip jūs. Kai susitaikysite su mintimi, jog visa tai nėra asmeniška, tikriausiai jums pakaks nuovokos sutikti su tuo, kad skirtingi žmonės dirba skirtingai. Tada pasijusite esą ramesni ir labiau atsipalaidavę.

21.

SUDARYKITE PRIORITETŲ SĄRAŠĄ

Tai paprastutė, tačiau labai pravarti strategija. Ja vadovaujantis reikėtų atidžiai pažvelgti į visus asmeninius reikalus — kurie, jūsų manymu, šiuo metu svarbiausi. Atrinkę pačius svarbiuosius turėtumėte juos surašyti popieriaus lapelyje ir savaitei ar dviem jį padėti į šalį.

Pavyzdžiui, galėtumėte sudaryti kad ir tokį sąrašėlį: 1) skaitymas savo malonumui, 2) mankšta, 3) laisvalaikis, kurį aukoju kitiems, 4) laisvalaikis kartu su šeima ir artimais draugais, 5) meditacija, 6) laisvalaikis gamtoje, 7) rengimasis darbui, 8) dienoraščio užrašai, 9) mėginimas daryti ką nors nauja, 10) sveika mityba, 11) kelionės.

O dabar — sunkesnioji dalis. Po savaitės pasiimkite lapelį ir jį persiskaitykite. Tada sąžiningai permąstykite visas praėjusias dienas nuo tada, kai sudarėte šį sąrašėlį. Kaip išnaudojote laiką, praleistą ne darbe? Jeigu pastarosios savaitės veiksmai atitinka surašytuosius, belieka jus pasveikinti! Jūs priklausote nedaugeliui, todėl vienintelis mano patarimas jums — gyvenkite taip ir toliau. Spėju, kad jūs esate visiškai patenkinti savo gyvenimu, ir šis pasitenkinimas lydi jus ir darbe.

Tačiau jeigu pažvelgę į lapelį pamatysite (kaip kad nutiko man, pirmą kartą pabandžius taip paeksperimentuoti), kad stulbinančiai daug laiko praleidote užsiimінėdami kitkuo, turėsite imtis darbo. Jeigu jūs tokie kaip dauguma, tikriausiai mažai mankštinotės arba visai nesimankštinote, niekam nepadėjote, visą laiką pratupėjote namie. Dažniausiai mes ignoruojame tai, kas, mūsų nuomone, yra svarbiau, ir darome tai, kas labiau mus „spaudžia“ ar paprasčiausiai mums yra patogiau. Deja, gyvenimas nedžiugina mūsų mažesniais reikalavimais, nesuteikia taip pageidaujamo laiko likusiems svarbiems dalykams

nuveikti. Jeigu nemėginsime derinti savo veiksmų su nusistatytais prioritetais, daug kas taip ir liks nepadaryta.

Vienas bičiulis davė man nepaprastai gerą pamoką, kurios stengiuosi niekada nepamiršti. Jis pasakė: „Iš tikrųjų sulaukia pripažinimo tavo veiksmai, o ne žodžiai". Tai reiškia, jog aš galiu visiems sakyti, kad man rūpi šeima ir bičiuliai, sudarinėti tvarkingiausius sąrašėlius, galiu net susigalvoti įvairiausių pasiteisinimų, — ir vis dėlto tai, kas man svarbiausia, parodys mano leidžiamas laikas ir naudojama energija.

Trumpai drūtai, jei aš laisvalaikiu plaunu automobilį, sėdžiu bare ar žiūriu televizorių, galima sakyti, jog automobilis, alkoholis ir televizorius man ir yra visų svarbiausi dalykai.

Nemanau, kad vienokia ar kitokia jūsų veikla yra peiktina. Tiesiog labai svarbu pripažinti, jog savo laisvalaikį jūs leidžiate būtent taip, o ne kitaip. Taip pat negalėčiau sakyti, kad nebūna momentų, kai pažiūrėti televizorių ar nuplauti automobilį jums tikrai yra labai svarbu. Gerai, bet šiuo atveju man rūpi jūsų elgesio ar veiklos sistema, tai, kaip jūs praleidžiate didumą savo laiko.

Štai kodėl ši praktika potencialiai tokia svarbi jūsų gyvenimo kokybei. Kai esate užsiėmę ir sunkiai dirbate, kai būnate pavargę ir užsivertę darbais, labai lengva atidėlioti ar visai neįvardyti tikrųjų prioritetų. Jūs galite taip giliai pasinerti į rutiną ir reikalus, kad galiausiai imsite visai nekreipti dėmesio į tai, kas, jūsų įsitikinimu, galėtų jus atgaivinti. Tada pradedate sau kartoti: „Dabar aš esu labai užsiėmęs", arba: „Imsiuosi šito vėliau". Vis dėlto jūs taip niekada ir neištaikysit tam laiko. Jus graužiantis nepasitenkinimas virs irzlumu darbe arba kur nors kitur.

Tačiau vos atkreipę dėmesį į šią problemą pamatysite viską galį labai lengvai pakeisti. Iš pradžių darykite tik nedideles pataisas. Prieš miegą galite keletą minučių pa-

skaityti, atsikėlę šiek tiek anksčiau padaryti mankštą, pamedituoti ar paskaityti. Ir visa kita. Nepamirškite, jūs jau susidarėte prioritetų sąrašėlį. Žinoma, jūs rasite savyje jėgų viskam įvykdyti. Patarčiau pasidaryti tokį sąrašėlį jau šiandien — tai iš tiesų galėtų tapti nauja pradžia.

22.

EFEKTYVUS KLAUSYMASIS JUMS PADĖS SUMAŽINTI ĮTAMPĄ

Daugelyje ankstesnių knygų esu rašęs apie įvairius klausymosi aspektus. Taip dažnai grįžtu prie klausymosi, nes, mano nuomone, jis yra viena iš svarbiausių sėkmės prielaidų beveik visais gyvenimo atvejais — tiek asmeninėje, tiek profesinėje srityje. Deja, daugeliui iš mūsų tai taip pat yra ir viena didžiausių silpnybių. Vis dėlto net ir vos vos patobulinę gebėjimą klausytis susilauksime didelių dividendų, tai yra pagerės mūsų tarpusavio santykiai, imsime našiau dirbti, sušvelnės ir mūsų patiriami stresai.

Kurį laiką patyrinėkite savo pačių gebėjimą klausytis būnant darbe. Ar jūs iš tikrųjų klausotės savo kolegų? Ar leidžiate jiems pabaigti mintį prieš pradėdami dėstyti savąją? Ar pasitaiko, kad vietoj kitų žmonių patys užbaigiate jų sakinius? Ar esate kantrūs ir dėmesingi susirinkimų metu, o gal nenustygstate vietoje ir esate linkę prieštarauti? Ar leidžiate kitų žodžiams pasiekti jūsų sąmonę? Ar tariatės žiną, ką tas ar kitas žmogus nori jums pasakyti, ir todėl užbėgate jam už akių? Pateikti šiuos klausimus pačiam sau gali būti nepaprastai naudinga. Dauguma mano apklaustų žmonių (kartu ir aš) sutinka, kad bent jau kartais jiems tikrai vertėtų šiek tiek pagerinti savo klausymosi gebėjimus.

Efektyvų klausymąsi galime laikyti puikia įtampos mažinimo technika. Pirmiausiai mokantys klausytis žmonės yra visų gerbiami ir mėgstami. Iš tikrųjų puikių klausytojų pasitaiko taip retai, jog būdami šalia jų jaučiamės puikiai, kažkaip ypatingai. Kadangi gerus klausytojus myli visi kartu su jais dirbantys (ir tie, su kuriais jie gyvena),

jie išvengia daugelio darbe pasitaikančių stresinių situacijų — klastingų užmačių, įžeidinėjimų, sabotažo ir netinkamo požiūrio. Malonu būti greta mokančių išklausyti, todėl natūralu, kad visi nori jiems padėti. Vadinasi, tapę geresniu klausytoju tikriausiai susilauksite daugelio norinčiųjų su jumis bendrauti, jums pagelbėti. Žmonės stengiasi būti lojalūs mokančiajam išklausyti, nes jaučia jo prielankumą ir pagarbą.

Efektyviai klausydamiesi iš karto suprasite, ką žmonės nori jums pasakyti, taigi išvengsite daugybės įvairiausių klaidų ir nesusipratimų, kurie, kaip patys žinote, gali būti stresų priežastis. Jeigu paklausite žmonių, kas juos išmušą iš vėžių ir supykdo, daugelis atsakys nesiklausymą esant beveik pačiame juos erzinančių dalykų sąrašėlio viršuje. Taigi didesnis dėmesys tam, ką sako kiti, padės jums išvengti daugelio, o gal net ir visų asmeninių konfliktų. Pagaliau efektyvus klausymasis — puikus būdas taupyti laiką ir išvengti žioplų klaidų. Tiek instrukcijas, tiek žmonių interesus jūs permatysite kiaurai.

Taikant šią strategiją galima sulaukti greitų ir reikšmingų rezultatų. Galbūt jums prireiks šiek tiek įgūdžių, tačiau jeigu ryšitės ją išmėginti, pamatysite, kad buvo verta. Galbūt su jumis dirbantiems žmonėms nebus visai aišku, ką jūs darote kitaip, tačiau jie tikrai pastebės permainą su jumis bendraudami. Ne tik kiti jumis žavėsis ir labiau jus mylės. Jūs ir patys džiaugsitės pasidarę ramesni ir taikesni.

23.

BŪKITE DRAUGIŠKI SEKRETOREI

Visai neseniai lankydamasis San Franciske kartą lūkuriavau bičiulio, su kuriuo rengėmės drauge pietauti. Stebėjau keletą scenų, kurios labai tiko šiai knygai. Jau tada žinojau būtinai viską papasakosiąs ir jums.

Į įstaigos laukiamąjį įėjo kažkoks žmogus ir nedraugišku, įsakmiu balsu sustugo: „Žinučių yra?“ Sekretorė pažvelgė į jį ir nusišypsojo. Paskui maloniai atsakė: „Ne, pone.“ Tada jis piktai, beveik grėsmingai burbtelėjo: „Tik nepamiršk paskambinti, kai dvylika trisdešimt atvyks klientas. Aišku?“ Ir nurūko koridoriumi.

Ne vėliau kaip po minutės pasirodė moteris, kuri taip pat norėjo išsiaiškinti, ar jai nėra palikta žinučių. Ji nusišypsojo, pasisveikino, paklausė sekretorės, kaip jai šiandien sekasi. Sekretorė taip pat nusišypsojo ir padėkojo moteriai už gražius žodžius, o tada nusigręžė paimti pluoštelio paliktų žinučių. Paskui jos dar apie kažką trumpai pasikalbėjo, bet aš nenugirdau. Prieš moteriai atsisveikinant su sekretore ir nutolstant koridoriumi, jos keletą kartų abi nusijuokė.

Mane visada šokiruoja storžieviškas elgesys su sekretorėmis, kai su jomis nesiskaitoma. Matyt, tokia jau yra trumparegių biznierių nuostata. Per daugelį metų esu klausinėjęs ne vieną sekretorę, ar jos vienodai žvelgia į visus kontorų darbuotojus. Dažniausiai susilaukdavau tokio atsakymo: „Juokaujate, tiesa?“ Tiesą sakant, atrodo, jog sekretorės yra labai įtakingos. Jeigu būsite joms draugiški, gerokai palengvinsite savo gyvenimą. Užsitikrinsite ne tik malonų pasisveikinimą bei keletą gražių šypsenų per visą darbo dieną; sekretorė jums gali pasitarnauti daugeliu subtilių būdų — ji paisys jūsų privatumo ir garantuos telefoninių pokalbių slaptumą, primins apie svar-

bius įvykius, perspės dėl galimų problemų, padės jums planuoti darbo dieną ir taip toliau.

Mačiau abi šio reikalo puses. Stebėjau, kaip sekretorės padeda kartu dirbantiems žmonėms išvengti įvairiausių nesklandumų, net gelbsti juos nuo didelių klaidų. Kartą mačiau, kaip sekretorė nusivijo žmogų per visą koridorių, o paskui dar gerą kelio galą norėdama priminti apie susitikimą, kurį, ji buvo tikra, jos kolega pamiršo. Vėliau paprašiau žmogų, kurį ji vijosi, papasakoti, kas ten nutiko. Jis patikino mane, kad jo sekretorė — tikra „didvyrė". Jis net sakė, kad veikiausiai tik jos dėka nepraradęs darbo. Sekretorė, paklausta apie jų santykius, atsakė, jog jie net nesą tikri draugai, bet tas žmogus buvęs nepaprastai malonus. Tada aš jos paklausiau, ar ne dėl to ji bėgo gatve kepinant saulei, ketindama jam priminti apie planuotą susitikimą. Ji tik nusišypsojo ir atsakė: „Atspėjote."

Deja, viskas būna priešingai, kai sekretorė mato, jog su ja nesiskaitoma, kai ji jaučiasi įžeista. Girdėjau įvairių sekretorių pasakojimų apie paslaptingai dingusias žinutes, apie tai, kad jos „pamiršdavusios" priminti kokį nors susitikimą, nes paprasčiausiai būdavę nejauku tai padaryti.

Žinoma, yra daugybė šaunių sekretorių, nepaisančių asmeniškumų ir beveik visada darančių tai, kas tinkamiausia. Tačiau pagvildenkite šią temą iš sekretorės pozicijų. Ji atsakinėja į telefono skambučius, į daugelio žmonių siunčiamas žinutes ir dar turi begalę kitokių svarbių įpareigojimų. Kai kurie žmonės, su kuriais joms tenka dirbti, iš tikrųjų puikūs, kiti — pakenčiami, tačiau pasitaiko ir karštakošių. Nejau jūs dar abejojate, kad draugiški santykiai su sekretore gali tik pasitarnauti jūsų interesams? Kitaip kuo dar jos galėtų motyvuoti dirbamus viršvalandžius, darbą, už kurį joms nemokama, jeigu jūs nebūtumėt joms malonus ar bent jau pagarbus?

Aš anaiptol neskatinu jūsų susidraugauti su sekretore vien savanaudiškais sumetimais. Jūs turėtumėt to norėti jau todėl, kad gražus elgesys praskaidrins darbo dieną jums abiem. Juk sekretorę jūs matote kasdien, be to, ištisą dieną. Negana to, tas draugiškas gestas kainuoja tiek nedaug laiko ir pastangų. Patarčiau laikyti sekretorę svarbia savo gyvenimo partnere. Elkitės su jomis taip, tarsi iš tikrųjų jas labai vertintumėte, nes taip ir turėtų būti. Būkite geri, nuoširdūs, kantrūs ir mandagūs. Dėkokite joms už viską, ką jos jums padaro, net jei tai ir yra jų darbo dalis. Ar galite įsivaizduoti savo patiriamą stresą ar kokius nors kitus tikėtinus padarinius praleidus nors vieną svarbų skambutį ar svarbią žinutę? Būtent jūsų sekretorė rūpinasi, kad taip nenutiktų. Ar nebūtų išmintinga paskirti sekretorei papildomų lėšų šventiniams pirkiniams? Beje, tą patį principą įvairiai galima būtų taikyti ir daugelio kitų profesijų žmonėms — sanitarams, valytojams, valdytojams, virėjams.

Man atrodo, jūs įsitikinsite, kad tikrai išmintinga susidraugauti su sekretorėmis. Tai puikus būdas praskaidrinti darbo kasdienybę ir efektyvus metodas gyventi patiriant šiek tiek mažiau stresų. Jeigu jūs dar nepasinaudojote šiuo patarimu, siūlyčiau pamėginti.

24.

NEPAMIRŠKITE MOTO: „MUSĖS LIMPA PRIE MEDAUS“

Kai matau, kad koks nors žmogus erzinamas, su juo agresyviai elgiamasi ar mėginama jį įbauginti, trukdant jam dirbti ar juo manipuliuojant, visada primenu, jog per ilgą laiką medumi galima privilioti nemažai musių. Įsidėmėkite tai, ir tikrai nesigailėsite! Žinoma, kai kada didelis aktyvumas ar tam tikra agresija padeda skintis kelią; kartais tikrai pavyksta ką nors pagąsdinti ar įbauginti. Tačiau esu įsitikinęs, kad agresija ar netinkamas elgesys beveik visada atsigręš prieš jus.

Kai būsite geri, mylintys ir kantrūs, kai būsite malonūs, puikūs klausytojai, kai nuoširdžiai rūpinsitės kitais, jums bus atsilyginta tuo pačiu. Tada kiti žmonės šalia jūsų visada jausis patogiai, jumis pasitikės. Jie jus palaikys, dalysis su jumis sėkmės paslaptimis, visur ir visada kiek galėdami stengsis jums padėti. Jie džiaugsis jūsų sėkme. Kai būnate lipšnūs, žmonės limpa prie jūsų kaip musės prie medaus. Jie lengvai atleidžia jums klaidas, svyravimus. Už akių jie visada jus minės tik geru žodžiu. Įgysite kilnaus žmogaus reputaciją.

Deja, priešingas elgesys susilauks priešingų rezultatų. Jei su jumis sunku bendrauti, jei esate labai priekabūs, tuomet dažnai nepaisoma jūsų teigiamų savybių, jos sumenkinamos arba apie jas pamirštama. Be to, šitokiu agresyviu, atžagariu elgesiu patys sau sukeliate stresą. Jūs žvalgysitės negalėdami surasti sau palankaus žmogaus. Kai esate „dygliuoti“, atstumiate žmones, tačiau būdami kilnūs ir geri, kitus traukte traukiate sava energija ir nuoširdumu.

Turiu pasakyti, jog dažnai apie kokį nors verslą sprendžiu ne pagal kainą, kokybę ar tai, kiek man bus užmo-

kėta, o pagal darbuotojų tarpusavio bendravimą. Visuomet jutau, kad paklausęs savo širdies ir pasirinkęs į kompaniją puikius žmones galėsiu džiaugtis tik teigiamais potyriais. Gerai užsirekomendavęs būsiu mylimas kitų, kartu suklestės ir mano biznio planai, ir verslo santykiai, išsipildys visi sumanymai. Iki šiol visos mano prielaidos absoliučiai pasitvirtindavo.

Esu sutikęs žmonių, kurie maždaug taip sakydavo: „Daugiau niekada nesisamdysiu šito žmogaus". Tada aš paklausdavau: „Ar jums nepatiko jo darbas?" Paprastai jie atsakydavo: „O, ne, visai ne. Paprasčiausiai su juo labai sunku dirbti."

Čelsė yra darbšti, gabi moteris, dirbanti mažmeninės prekybos sferoje. Be to, ji dar labai gera ir kilni. Viena iš mažmenininkų darbo blogybių — ilgos darbo valandos, ypač savaitgaliais ir švenčių dienomis. Dažnai darbuotojai tiesiog varžosi dėl laisvų dienų, ypač dėl galimybės nedirbti per didžiąsias šventes.

Dar pačioje savo karjeros pradžioje Čelsė nutarė, jog nors daugelis žmonių mano, kad kiekvienas yra pasirengęs tau „perlipti per galvą", visada išmintingiausia elgtis gražiai ir taktiškai. Stengdamasi būti gera, ji dažnai pasisiūlydavo už ką nors dirbti, kad bendradarbis didelės šventės metu galėtų pabūti su savo šeima.

Vieną gražią dieną Čelsė sulaukė neįtikėtino pasiūlymo, pasitaikančio kartą per gyvenimą, — du nuostabius mėnesius pakeliauti po Europą. Tačiau ji negalėjo tiek ilgai keliauti neprarasdama darbo, nebent būtų suradus žmogų, galintį ją pavaduoti. Ji nepaprastai daug dirbo, kol užsitarnavo turimą padėtį, todėl nenorėjo visko pradėti iš naujo.

Ir vis dėlto Čelsė išvyko į kelionę, neprarasdama darbo. Jai padėjo įgyta reputacija — bendradarbiai nenorėjo praleisti progos jai pagelbėti. Apsiašarojusi ji sakė, kad tai „neįtikimiausias altruistinis grupelės žmonių aktas, kokį tik galima darbe įsivaizduoti".

Manyčiau, jog verta pasigilinti į šią strategiją net ir tada, kai save laikote gana lipšniu žmogumi. Daugumai mūsų — aišku, savęs taip pat neišskiriu — dar reikia gerokai paplušėti. Galbūt mes apskritai deramai elgiamės, tačiau kartkartėmis vis tiek ką nors atstumiame, būname šiek tiek arogantiški, apkaltiname dėl ko nors kitus ar manipuliuojame kitais, siekdami gero sau. Apsvarstę realią praktinę naudą būti švelniems ir kantriems, galime tapti dar geresni. Manau, daugelis žmonių intuityviai nujaučia muses limpant prie medaus. Vis dėlto man atrodo, kad visada pravartu tai priminti.

25.

VENKITE PASAKYMO: „TURIU EITI Į DARBĄ“

Ketinu kalbėti apie strategiją, susijusią su keturiais populiariausiais mūsų kalbos žodžiais: „Turiu eiti į darbą“.

Prieš tęsdamas pasakojimą, norėčiau patikinti jus gerai suvokiąs, jog absoliučiai teisinga sakyti, esą jūs „turite“ eiti į darbą. Vis dėlto tie žodžiai turi kažkokį išties negatyvų krūvį, kuris, mano manymu, yra gniuždantis.

Kitaip nei mintys, žodžiai yra pirminis impulsas jūsų patirčiai, pirmasis žingsnis. Jie nutapo jūsų vilčių paveikslą, grindžia kelią jūsų patirčiai. Kai jūs „turite“ ką nors padaryti, galima suprasti, jog nebeturite kito pasirinkimo, nebelieka vilčių būti kur nors kitur tuo metu, užsiimti kitkuo. O tai, savo ruožtu, sąlygoja kitą dalyką — jūs nesate visa širdimi atsidavęs savo veiklai, todėl negalite visiškai išnaudoti savo potencialo, juolab neįstengiate mėgautis praktikuojamais dalykais. Taigi sakydami „turiu eiti į darbą“, jūs nejučia nuteikiate save priešiškai, rengiatės prastai dienai. Tačiau tai nereiškia, kad toji diena jums išties nenusiseks. Vis dėlto tokia nuostata padidina blogų emocijų tikimybę.

Negana to, yra dar viena subtili negatyvi nuostata, kuriai pasiduodate ir net užkrečiate ja kitus. Atrodo, jūs iš tikrųjų štai ką mėginate pasakyti: „Aš nemėgstu savo darbo. Nerandu tokio, kurį mėgčiau.“ Kaip siaubinga tai pripažinti sau ar sakyti kitiems, žinant, kad darbe praleidžiate didumą savo laiko! Pamąstykite apie tai. Jeigu jums iš tiesų patiktų jūsų darbas, ar sakytumėt „turiu eiti į darbą“? Ar esate sakę „turiu vykti (kur nors) savaitgaliui“? Nejau nebūtų prasmingiau sakyti „einu į darbą“ arba „einu užsidirbti pragyvenimui“, arba „einu užsitikrinti ryto-

jaus“, arba dar paprasčiau — „einu dirbti“, be negatyvaus atspalvio? Nesirengiu siūlyti jums šokinėti iš džiaugsmo ir šūkauti „olialia, ruošiuosi į darbą“, tačiau nejau negalite sugalvoti ko nors linksmesnio darbo dienos pradžiai? Ar tada neimtumėte labiau savimi didžiuotis? Nejau nemanote, kad ir kitiems būtų maloniau klausytis pozityvesnių žodžių? Rytą išeidamas į darbą nenorėčiau net ir užuominomis pasakyti vaikams, jog „darbas — tikra nuobodybė, tačiau aš ir vėl privalau ten eiti“.

Vadovaudamies mano siūloma strategija ir įprastiniu verksmingu balsu sumurmėję: „Turiu eiti į darbą“, tuoj pat nusišypsosite ar net pasijuoksite iš savęs. Mat suvoksite, kaip absurdiškai tai skamba. Tada pakartoję jau pasakytą frazę truputį pozityviau, subtiliai priminsite savo smegenims, jog tikitės puikios dienos. Manau, sutiksite, jog mūsų viltys ar nuojautos dažniausiai išsipildo. Kai tikitės ko nors negera, paprastai taip ir nutinka. O kai tikitės puikios dienos, labai retai kada nusiviliate.

Tikiuosi, kad bent jau savęs paklausite: „Kaip šie žodžiai galėtų paveikti mano darbo dieną?“ Įsidėmėkite, jog dauguma žmonių dirba ne mažiau kaip po aštuonias valandas penketą dienų per savaitę. Mes privalome dirbti, kad ir kaip tą faktą formuluotume patys sau ir kitiems. Kodėl nepasirinkus gero starto vengiant piktžodžiauti apie tai, kas jūsų laukia?

26.

ATSARGIAI! JŪSŲ PAŽADAI GALI VIRSTI STRESO ŠALTINIU

Vos prieš kelerius metus ėmiau suvokti, kaip dažnai ką nors pažadėdavau žmonėms kurią nors darbo dieną ir kaip dažnai vėliau dėl to pasigailėdavau. Su nuostaba supratau, kad mano potraukis lengviems pažadams kaip tik ir buvo pagrindinė stresų priežastis. Pamatęs, kad dėl tokių situacijų iš dalies esu kaltas aš pats, gana lengvai pakeičiau elgseną ir sumažinau darbo metu patiriamos įtampos dozę.

Pagalvokite, kiek daug neapgalvotų pažadų, kurie gal net ir neatrodo kaip pažadai arba išsprūsta nejučia, pažeriame kitiems. Pavyzdžiui: „Aš tau vėliau paskambinsiu", „Luktelėsiu prie tavo kabineto", „Kitą savaitę atsiųsiu tau vieną savo knygos egzempliorių", „Mielai padarysiu tai už tave", „Paskambink, jeigu kada prireiks tave pavaduoti". Pasitaiko, kad net ir išties nekaltos replikos, kaip kad „mielai, kodėl ne", įklampina jus į bėdą, nes gali būti suvoktos kaip pasisiūlymas padaryti ką nors, ko nuoširdžiai nenorite ar negalite padaryti. Iš tikrųjų jūs ką tik leidote prašyti jūsų net ir daugiau, nes pasakėte, kad šitai jums bus malonu.

Buvau pratęs panašiai elgtis kone kasdien. Kas nors paprašydavo manęs kokio paprasto dalyko: „Ar galėtum man atsiųsti straipsnio, apie kurį ką tik kalbėjai, kopiją?", o aš daug negalvodamas atsakydavau: „Žinoma, kodėl ne". Aš net kur nors tai užsirašydavau, kad nepamirščiau. Taigi baigiantis dienai ar savaitei susidarydavo ištisas puslapis pažadų, kuriuos reikėdavo ištesėti. Kartais man net pasidarydavo pikta. Aš labai skubėdavau išsiuntinėti pažadėtus straipsnius, tačiau man pritrūkdavo laiko, tad tekdavo skubėti ir tvarkant būtiniausius reikalus.

Ir jūs nesate kitokie, tikriausiai ir jūs iš paskutiniųjų stengiatės laikytis pažadų. O kuo daugiau prižadate, tuo stipresnį jaučiate stimulą pažadus įvykdyti. Tam tikra prasme daug pažadėję turbūt neišvengsite streso rūpindamies, kad visi liktų patenkinti.

Leiskite kai ką smulkiai paaiškinti. Neskatinu liautis žadėti ir nesakau, kad daugelio pažadų visai nereikėjo ar kad jie nėra svarbūs. Galbūt tik tam tikrą procentą pažadų jūs davėte be reikalo. Dauguma jų reikalingi. Jeigu nepažadėsite, nejausite stimulo vykdyti! Pavyzdžiui, aš pats dažnai sakydavau savo leidėjui: „Pažadu jums atnešti tai kitą savaitę maždaug tokiu metu". Tačiau iš tikrųjų jiems to pažado nė nereikėdavo, jie tikėdavosi iš manęs tik didelių pastangų. Tačiau pažadėjęs turi verstis per galvą, kad tik to pažado nesulaužytum. Jeigu nebūčiau prižadėjęs, o paprasčiausiai mėginčiau dirbti kiek įmanydamas sparčiau, tai nejausčiau tam akstino. Visa tai gana subtilu, tačiau niekas kitas nepriverčia taip jaudintis.

Aš jau išmokau apsvarstyti kiekvieną išgirstą pageidavimą ir kiekvieną savo paties pasiūlymą. Pavyzdžiui, jeigu manęs prašo straipsnio kopijos, pasisiūlau ją atsiųsti arba pateikiu alternatyvų variantą, kaip tą straipsnį įsigyti. Kartais dera pažadėti, o kartais — ne.

Taip pat išmokau nesišvaistyti pasiūlymais. Kitaip tariant, užuot pasakęs: „Puiku, aš atsiųsiu tau minėtos knygos egzempliorių", kaip kad paprastai būnu linkęs sakyti, kartais susilaikau garsiai to nepasiūlęs. Tuomet suradęs laisvo laiko aš vis dar galiu (dažniausiai taip ir nutinka) nusiųsti tą knygą vėliau, jeigu vis dar manau, kad to reikia, tačiau tokiu atveju nesijaučiu įsipareigojęs.

Apdairiai duodami pažadus laimėsite du dalykus. Pirma — sutaupysite nemažai laiko ir energijos. Kai kurie jūsų pažadai visai nereikalingi ir nelaukiami. Kitiems pažadams įvykdyti jūs paprasčiausiai pristigsite laiko. Brangiausias mūsų turtas — laikas. Tiesą sakant, laiko trūku-

mas — pagrindinis žmonių, kalbančių apie darbo problemas, nusiskundimas. Matyt, visi sutiks, kad retai kada užtenka laiko absoliučiai viskam. Mažiau žadėdami turėsite daugiau laiko būtiniausiems reikalams.

Antras dalykas, kurį laimite mažiau žadėdami, — tai, jog jūsų pažadai atrodys reikšmingesni jums ir tiems, kuriems žadate. Jūs atsakingiau žvelgsite į tai, ką pažadėjote mylimiems žmonėms, kas reikšminga jums ir kitiems. Slegiami daugybės pažadų, jūs greitai nesusigaudysite, kas iš tiesų svarbiausia. Paprastai viskas baigiasi tuo, jog sulaužote mylimiausiems žmonėms duotus pažadus. Mažiau apžiodami lengviau atskirsite svarbiausius dalykus, aiškiau matysite perspektyvą. Aš *nežadu*, kad ši strategija jums padės, tačiau viliuosi, jog tikriausiai bus būtent taip.

27.

ATIDŽIAU PAŽVELKITE Į SUSIKURTUS RITUALUS IR ĮPROČIUS (MĖGINKITE KAI KĄ PAKEISTI)

Užsidirbant pragyvenimui labai lengva prie ko nors įprasti — kai kurie įpročiai būna geri, kai kurie — blogi; vieni jų visai nebūtini, kiti — tiesiog nereikalingi. Kurie ne kurie mus saisto tik todėl, kad ir visi kiti taip elgiasi. Yra ir tokių, kurie mus persekioja vien dėl to, kad mes „visada taip darydavome". Dauguma šių įpročių tiesiog suaugo su mumis, tapo mūsų dalimi, ir mes nė nepastebime jų, tuo labiau neketiname nieko keisti. Kartais išsiugdę kokį nors įprotį neatsikratome juo per visus savo karjeros metus.

Atidžiau pažvelgę į savus įpročius ir ritualus, savo valia sutikę kai kuriuos jų pakeisti, susilauksite puikių dividendų savo gyvenimo kokybės pavidalu. Mūsų įpročiai dažnai jau patys savaime yra didžiulis streso šaltinis. Keldami tiek įtampos (nesvarbu, ar mes suvokiame tai, ar ne) tolesnį gyvenimą jie apkartins dar labiau.

Štai keletas bendriausių įpročių ir ritualų iš daugelio šimtų galimų. Kai kurie jų jums gali pasirodyti pažįstami, kai kurie — ne. Galbūt jūs nesate įpratę pasilikti sau pakankamai laiko pasiruošti darbui, todėl nuolatos skubate. Galbūt mėgstate persivalgyti per priešpiečius, be to, skundžiatės neturį laiko pasimankštinti, o po pietų visada jaučiatės pavargę. Galbūt į darbą važinėjate savu automobiliu, nors galėtumėte keliauti traukiniu arba autobusu, jums būtų pigiau, o ir patys galėtumėte atsipalaiduoti ar ką nors paskaityti. Galbūt vartojate per daug kofeino, beveik visada būnate nervingi ir suirzę. Galbūt po darbo einate į barą išlenkti kelių taurelių, namie, laikydamiesi ritualo, išgeriate vyno ar kitokio alkoholio. Gal-

būt rytais būnate šiek tiek suirzę ir linkę ginčytis, užuot su kolegomis bendravę draugiškai. Tuomet ir kolegos gerokai padvejos prieš nuspręsdami jums padėti, kils nereikalinga įtampa. Galbūt per daug laiko praleidžiate skaitydami laikraščius, per retai leidžiate sau paimti į rankas mėgstamo autoriaus knygą. Galbūt vakarais per vėlai einate gulti, gal per anksti. Galbūt „naktipiečiai", valgomi neva norint atsipalaiduoti, kenkia jūsų miegui. Taigi tik jūs patys žinote, kurie iš šių įpročių apsunkina jūsų gyvenimą.

Matote, jog kiekvienas iš šių išvardytų įpročių gali sąlygoti įtampą jūsų gyvenime, apsunkinančią darbo dieną ir skatinančią graužtis darbe dėl smulkmenų. Todėl pastanga atidžiau paanalizuoti savo įpročius, matyt, būtų labai naudinga.

Susimąstykime, kaip pakistų įtampos dozė pakeitus keletą iš čia išvardytų įpročių. Tai iš pažiūros paprasta, tačiau pokyčiai būtų didžiuliai. Užuot sakę sau: „Niekada negalėčiau to padaryti", atverkime širdis ir įsivaizduokime pasiduodą pokyčiams!

Ar jūsų laukia įtampos kupina diena, ar patenkinamos, bent jau pakenčiamos darbo valandos, priklauso nuo to, ar jūs nuolatos skubate. Paprastai rytais tik taip ir būna. Atsikėlę valanda anksčiau arba anksčiau pradėję ruoštis darbo dienai galite labai daug ką pakeisti.

Pažįstu daugelį žmonių, kurie vietoj įprastos pietų pertraukos pasirinko vienos valandos pasivaikščiojimo pertraukėlę. Šis vienintelis sprendimas gerokai pakeitė jų gyvenimą. Jie numetė svorio ir pasijuto esą daug sveikesni. Jie geriau jaučiasi ir yra kur kas energingesni. Jie taupo priešpiečių sąskaita ir investuoja sutaupytus pinigus į ateitį. Dažnai jie vaikštinėja ne vieni, susitinka su draugais, tokiu būdu paversdami pertraukėlę malonaus bendravimo valanda. Dabar jie jaučiasi ramesni ir atsipalaidavę kaip niekada anksčiau.

Dauguma nuolat geriančių žmonių kitą dieną jaučiasi aptingę ir suirzę. Atsikratę šio įpročio arba bent jau sumažinę svaigalų kiekį pasijusite kur kas geriau nei galite įsivaizduoti. Tikriausiai geriau miegosite ir būsite daug energingesni visą darbo dieną. Turbūt numesite šiek tiek svorio, taigi išleisite mažiau pinigų, nes alkoholio vartojimas — brangus įprotis. Dauguma žmonių, pradėję mažiau gerti svaigalų, pasijunta esą kantresni, pasitaiso jų santykiai su aplinkiniais žmonėmis.

Jeigu į darbą keliaujate automobiliu, turite ir kitą pasirinkimą. Pažįstu žmonių, automobilį išmainiusių į traukinį (ar kitokią transporto priemonę). Iš to jie susilaukė neabejotinos naudos. Užuot gniaužę vairą ir nervinęsi, jie išnaudoja kelionės laiką skaitymui ar įrašų klausymuisi. Jie snūduriuoja, medituoja, mąsto ar tiesiog atsipalaiduoja.

Beje, tai tik maža saujelė potencialių pokyčių! Jūs patys galite juos pasirinkti. Visi žmonės skirtingi, skiriasi ir jų įpročiai, pastojantys kelią laimingesniam gyvenimui. Aš nenumanau, kuriuo įpročiu norėtumėte atsikratyti ar jį pakeisti, tačiau beveik neabejoju, kad įstengsite surasti bent vieną tokį. Pamėginkite. Jums nėra ko prarasti; na, nebent šiek tiek stresinių situacijų.

28.

GYVENKITE DABARTIMI

Apie magišką gebėjimą „gyventi akimirka“ prirašyta labai daug. Vis dėlto esu įsitikinęs, jog tai viena iš tų amžinai žaliuojančių išminties šakelių, kurių niekada nebūna gana. Geriau įgudę sutelkti dėmesį į konkrečią akimirką pastebėsitę, kad jūsų gyvenimas darbe nuostabiai pagerėjo. Jūs patirsite kur kas mažiau įtampos, taip neskubėsite, pradėsite dirbti efektyviau, su jumis bus lengviau bendrauti. Be to, labiau žavėsitės dirbamu darbu, pasidarysite gerokai atidesnis klausytojas, daug geriau viską įsidėmėsite.

Labai dažnai mūsų dėmesys krypsta į ateities planus. Vienu metu mes mąstome apie begalę dalykų (ir dėl jų jaudinamės) — apie terminus ir potencialias problemas, apie savaitgalio planus, apie savo požiūrį į darbą. Mes iš anksto vaizduojamės prieštaringas nuomones ir kitokius nesklandumus, nelemtą įvykių eigą. Dažnai patys sau įsikalbame, kad mums bus sunku, dar gerokai prieš nutinkant konkrečiam dalykui.

Kartais mūsų dėmesys nukrypsta į praeitį — apgailestaujame dėl praėjusią savaitę padarytos klaidos arba dėl šį rytą įvykusio ginčo. Kartais graužiamės dėl prasto praėjusio ketvirčio uždarbio arba prisimename kokį nors trikdantį ar skausmingą įvykį. Galvodami apie praeitį ar ateitį, visada randame būdų įsivaizduoti blogiausią variantą. Diduma šios protinės veiklos skirta ateities įvykiams, iš tikrųjų įvyksiantiems arba ne. O jeigu kas nors ir įvyksta, paprastai tikrasis įvykis būna ne toks baisus, kaip kad mes įsivaizdavome. Taigi toks vaizdavimasis retai kada būna teigiamas dalykas. Tą pat galima pasakyti ir apie praeities įvykius, kurie jau buvo, apie jau įveiktus sunkumus. Tai dalykai, kurie kitados buvo nutikę, tačiau dabar mes jau negalime turėti jiems įtakos.

Žinoma, ši protinė veikla vyksta tariamai mums dirbant. Tačiau kiek efektyviai įstengiame dirbti, kai mūsų sąmonei rūpi viskas, tik ne dabartinė akimirka?

Pats esu išmėginęs abu būdus — dirbau tada, kai mano mintys blaškėsi šen bei ten, ir tada, kai buvau labai susikaupęs. Įsitikinau, jog sutelktos mintys turi daugiau polėkio, kūrybiškumo ir sąlygoja efektyvesnį darbą nei padrikos. Galiu pasigirti, kad didžiausias mano paties mąstymo vis dar neprarastas privalumas yra gebėjimas vienu metu susitelkti į vieną dalyką. Kai su kuo nors kalbuosi telefonu ar bendrauju asmeniškai, paprastai būnu „būtent ten“, drauge su pašnekovu. Todėl iš tikrųjų išgirstu ir suvokiu viską, kas man sakoma.

Taip pat stengiuosi elgtis ir rašydamas. Pamiršęs kitus svarbius reikalus aš visiškai įsitraukiu į tuo metu dirbamą darbą. Visas mano dėmesys, visa energija būna sutelkta į konkretų dalyką, ir tai yra ideali prielaida kūrybingam ir efektyviam darbui. Supratau, jog viena atidaus darbo valanda produktyvumu prilygsta ištisai padriko darbo dienai. Tą pat galima pasakyti ir apie pokalbius su žmonėmis. Man išties buvo sunku įgusti bendrauti su žmonėmis negalvojant apie tai, kaip būtų puiku dabar atsidurti kur nors kitur. Kitaip tariant, jeigu dabar esu Čikagoje, negalvoju apie rytojaus paskaitą Klivlende. Esu tikras, kad išmokęs orientuotis į dabartinį momentą, pasidariau geresnis lektorius. Dabar galiu labai įtemptai dirbti ir daug keliauti nejausdamas nuovargio.

Šis mokėjimas „gyventi akimirka“ yra kur kas labiau susijęs su tuo, kas dedasi jūsų sąmonėje, nei su tuo, kas vyksta jūsų kontoroje. Visada atsiras kokių nors išorinių trukdžių — telefono skambučių, nelauktų klientų, susitikimų ir taip toliau. Todėl svarbiausia išmokti vėl greitai susikoncentruoti į tai, ką šiuo metu veikiate, persiorientuoti nuo vieno dalyko prie kito.

Visiškai pasinėrę į dabartinį momentą jūs ne tik pajusite konkrečią efektyvesnio darbo teikiamą naudą, bet ir

pats darbas jums pasirodys daug mielesnis. Visiškai atsiduodami tam, ką darote būtent šią akimirką, susiduriate su magiška galia, kuri nepaprastai padidina jūsų patiriamą pasitenkinimą. Neabejoju, kad jums tai patiks.

29.

GERAI PASVERKITE SAVO TROŠKIMUS

Daugelis mūsų didumą laiko praleidžia svajodami ką nors pakeisti. Trokštame „geresnio gyvenimo", atsakingesnių pareigų, mažiau šio, daugiau to. Kai kurie mūsų trokštami dalykai, dėl kurių švaistome savo energiją, gal ir galėtų pagerinti mūsų gyvenimą. Tačiau kartais šie norai vargiai būna verti tokių svajonių ar pastangų. Todėl patarčiau itin gerai apgalvoti troškimus.

Šia strategija neskatinu jūsų atsisakyti svajonių ar geresnio gyvenimo siekių, o tik primenu, kad gyvenimas galbūt yra puikus būtent toks, kokį gyvenate dabar. Mano tikslas — priminti jums, jog verta atidžiai pergalvoti, ko jūs iš tikrųjų norite, nes dažnai kas nors baigiasi šiek tiek kitaip nei tikėjotės. Galbūt jums teks labiau nusivilti, daugiau keliauti, imtis didesnės atsakomybės, įsivelti į nelauktus konfliktus, susidurti su laiko stoka ir taip toliau. Apie tai pagalvoję, tikriausiai suvoksite, jog verta džiaugtis tuo, ką turi. Galbūt viskas ne taip jau blogai, kaip kad kartais jums patiems atrodo.

Esu sutikęs daugybę žmonių, kurie daugelį metų gyveno sutelkę visas mintis į tai, kaip pagerėtų jų gyvenimas atsiradus keliems dalykams. Tačiau galiausiai paaukštinti ir užėmę geresnius postus, jie turimos vietos privalumus ėmė laikyti savaime suprantamu dalyku. Kitaip tariant, jiems taip rūpėjo jų karjeros blogybės, kad jie nebeįstengė įvertinti didelių pelnytų dovanų arba to, ką visada turėjo.

Pavyzdžiui, vienas mano pažįstamas svajojo gauti darbą toje pačioje kompanijoje, kuris, anot jo, būtų „žymiai geresnis". Kurį laiką jis netiesiogiai siekė šio darbo, nuolat skųsdamasis turima padėtimi. Tik pasiekęs tikslą jis

suvokė, į ką maino savo turimą padėtį. Teisybė, jo prestižas truputėlį pakilo, o ir alga šiek tiek padidėjo, tačiau dabar jam teko po keletą kartų per savaitę, kartais net ir dažniau, kur nors važinėti. Mano pažįstamas ėmė beprotiškai ilgėtis savo trijų vaikučių, jam trūko ir kitokių svarbių dalykų — futbolo, koncertų, mokytojų konferencijų ir kitokių specialių renginių. Be to, pašlijo jo santykiai su žmona, nes jų palyginti rami kasdienybė buvo paaukota tariamam „geresniam gyvenimui". Jis taip pat buvo priverstas sutrumpinti taip mėgstamas kasdienes treniruotes, nes dabar buvo labiau užsiėmęs, dirbo ne pagal tokį lankstų grafiką.

Kita mano pažįstama moteris ilgai įrodinėjo viršininkui pelnytai galinti nevaikščioti į kontorą; visus darbus ji ketinanti nudirbti bendraudama telefonu. Viršininkas sutiko. Bėda buvo ta, kad ji nenutuokė (kol nepraėjo mėnuo), jog nepaisant klaikaus eismo, jai iš tikrųjų patikdavo kasdien išeiti į miestą. Be to, ji turėjo galimybę per priešpiečius ir po darbo pabūti su draugais. Darbovietė buvo jos socialinė aplinka, teikianti progą pabūti su žmonėmis. Jai taip pat trūko kavinukių, mėgstamos muzikos, kurios klausydavosi važiuodama automobiliu į darbą, ir kitokių taip įprastų nedidelių malonumų. Po kiek laiko savo namuose ši moteris pasijuto lyg spąstuose.

Kiti žmonės trokšta valdžios arba garbės. Tai pasiekę jie suvokia, kaip iš tikrųjų sunku netekti privataus gyvenimo. Vietoj anonimiškumo, kuris visiems atrodo natūralus ir įprastas, tenka atlaikyti grįžčiojančių žmonių žvilgsnius. Dažnai garsūs žmonės susilaukia daugiau kritikos, būna „narstomi po kaulelį".

Beje, aš nesmerkiu noro siekti geresnės padėties. Dažnai mums būna labai svarbu uždirbti daugiau pinigų, visa tai nusveria bet kokius kitus įmanomus svarstymus. Daugelis žmonių tiesiog negali pakęsti kelių ir gatvių eismo, todėl bet kokia kaina stengiasi jo išvengti. Kai kuriems žmonėms patinka būti dėmesio centre, jie džiaugiasi aiš-

kiai visų matomi ir pastebimi. Tačiau šiuo atveju svarbu ne konkretus dalykas ar koks nors sprendimas, bet suvokimas, kad reikia sau pateikti esminį klausimą — ko aš iš tikrųjų noriu ir kodėl?

Svarbu ne tik galvoti apie tai, kas darbui ir karjerai būtų geriau, bet ir susimąstyti, kas yra gera ir tinkama dabar. Jeigu jaučiatės patenkinti ir laimingi, tai nereiškia, jog jums nereikia atkakliai siekti kuo didesnės sėkmės. Neaukodami sveikatos galite turėti abu dalykus — laimę ir stimulą.

Įsidėmėkite, kad atsakingesnės pareigos gali būti puikus dalykas, tačiau kartu jos gali varžyti jūsų asmens laisvę, privatų gyvenimą ir taip toliau. Geresnis darbo užmokestis sutvirtina jūsų padėtį, vadinasi, dėl pinigų būtų galima rizikuoti, tačiau tada galite prarasti kitus dalykus, apie kuriuos nė nepagalvojote arba laikėte juos savaime suprantamais. Visa tai — penas pamąstymams. Įsidėmėkite — gerai pasverkite viską, ko trokštate, nes galite gauti ne tik tai, bet ir kai ką daugiau.

30.

SUSITAIKYKITE SU „GULINČIAIS POLICININKAIS"

Man gyvenime yra padėjusi „gulinčių policininkų" metafora. Užuot kabinęs etiketes eiliniams darbo dienos įvykiams, užuot vertęs juos problemomis, mėginu juos traktuoti kaip „gulinčius policininkus". Kaip žinote, „gulintis policininkas" yra nedidelis kalnelis, įrengtas tam, kad keliu važiuojantys vairuotojai atkreiptų dėmesį ir sumažintų greitį. Jis gali jums kliudyti, kelti daug nepatogumų, net pridaryti žalos arba tik laikinai jus pristabdyti, o tai išties menka problema. Viskas priklauso nuo to, kaip į jį žiūrite ir kaip su juo elgiatės.

Pavyzdžiui, jei paspausite greičio pedalą ir „pasipustę padangas" imsite dar greičiau riedėti, su didžiausiu trenksmu perkirsite dirbtinę kliūtį. Galite pridaryti žalos savo automobiliui, sukelti siaubingą triukšmą ar net patys susižeisti. Ne tik kad bergždžiai niokosite ir daužysite savo automobilį, bet ir kitiems žmonėms pasirodysite kvailas ir atgrasus. Tuo tarpu per „gulintį policininką" važiuodami atsargiai, nepatirsite jokių nemalonių efektų, o ir jūsų automobilis nė kiek nenukentės. Tad ir rinkimės šį variantą. Nebent jums patinka „važiavimas su kliūtimis", tik pagalvokite, kaip jūs pats ir jūsų automobilis atrodysite po „skrydžio". Jeigu mėgstate slidinėti ar važinėtis dviračiu, žinote, kad įtempus kūno raumenis nepavyks sklandžiai įveikti kliūties. Sulankstytumėt sportinį inventorių, be to, gal net patys nugriūtumėt. Kalnelis pasirodytų didesnis nei yra.

Tuo pačiu aspektu galima žvelgti ir į įvairias problemas. Jos gali jus piktinti, galite nuolatos galvoti, kokios jos nemalonios ir bjaurios, galite jomis skųstis ir ieškoti kitų užuojautos. Jūs be paliovos mąstysite apie tai, koks

sunkus gyvenimas, įrodinėsite, jog konkreti problema yra viena iš jūsų nevilties priežasčių. Jūs būsite nuolat įsitempęs. Deja, būtent taip daugelis žmonių reaguoja į kylančius sunkumus.

Tačiau žvelgdami į problemas kaip į „gulinčius policininkus" matysite jas visai kitokias. Jūs imsite tikėtis per įprastą darbo dieną galinčių pasitaikyti „gulinčių policininkų". Jūs galite kovoti ir priešintis arba atsipalaiduoti ir su viskuo sutikti. Atsiradus problemai galite sau tarti: „O, štai dar viena". Tada, kaip ir slidinėjant ar keliaujant dviračiu, sutikę kliūtį atsipalaiduosite; tuomet smūgis bus silpnesnis ir nepatirsite tokio didelio šoko. Galėsite ramiai nuspręsti, kaip veikti toliau, ką sugalvoti, kad barjerą pavyktų įveikti kuo efektyviau ir grakščiau. Viskas taip kaip ir slidinėjime — kuo labiau atsipalaiduosite, kuo ramiau šliuošite, tuo lengviau jums bus manevruoti. Žvelgdami į sunkumus kaip į „gulinčius policininkus" išdrįsite pasakyti: „Įdomu, kaip galėčiau lengviausiai peršokti šią kliūtį?" Šiuo atveju veikia šaltas protas — į problemą žvelgiate objektyviai, o ne emocionaliai, ieškote palankiausių sprendimo būdų. Kitaip tariant, suvokiate, jog atsakymas yra; jums tereikia išsiaiškinti, koks jis. Tai sudaro ryškų kontrastą kitokiam elgesiui, kuomet visur įžiūrimi sunkumai, kai mąstoma tik apie negatyvius dalykus.

Peržvelgę visą savo darbo patirtį tikriausiai sutiksite, kad vienaip ar kitaip jūs vis dėlto įstengėte susidoroti su begale keblumų. Jeigu šito nepatyrėte, tai tik dėl to, kad nepakankamai ilgai dirbate dabartinį darbą. Tad ar logiška gąsčiotis, kiekvieną problemą laikyti didžiausia nelaime?

Numanau, kad paeksperimentavę šiuo klausimu — paprasčiausiai pagalvoję ir kiekvieną kilusį sunkumą pavadinę „gulinčiu policininku" — maloniai nustebsite smarkiai pagerėjusia savo darbo diena. Juk šiaip ar taip, kad ir kokios painios tos problemos, „gulintį policininką" įveikti sugeba beveik kiekvienas.

31.

UŽSIIMKITE ŠIRDŽIAI ARTIMA LABDARA

Kartais norint suprasti ko nors vertę, reikia įsivaizduoti mus apimantį jausmą to dalyko pristigus. Iš tikrųjų, jeigu nesusirandi širdžiai mielos labdaringos veiklos, kiek savo verslo pelno skiri labdarai? Penkis, du, o gal nulį procento? Kas apskaičiuos? Tvirtai težinome vieną dalyką — verslo pasaulyje visada atsiras vietelė pinigams išleisti. Taigi jei lauksite, kad kas nors viskuo pasirūpins, galite taip ir nesulaukti, kol bizniui išleistos lėšos atsipirks.

Individuali ar verslo partnerių labdara pasiteisina dėl daugelio rimtų priežasčių. Jos daug kam reikia, ja užsiimantieji jaučia pasitenkinimą, išreiškia atjautą, troškimą kam nors pasitarnauti, susilaukti atpildo. Mes užsitikriname ateitį, gelbstime kitus, semiamės dvasios peno, be to, sumažiname mokesčius. Labdara, kurios imamės savo malonumui, suteikia visam darbui tam tikrą kryptį ir tikslą. Užuot miglotai gaudęsi finansų srityje ar paskubomis atidėliodę pinigus mokesčiams, jūs žinosite, kokį pelną kas mėnesį gaunate. O tai visai neblogai. Labdara — tai akstinas dirbti gerai. Kitaip tariant, jeigu labdarai skiriate penkis procentus nuo grynojo pelno, vadinasi, kuo daugiau to pelno gausite, tuo daugiau pinigų teks tiems, kuriems jų būtinai reikia. Toks veiksmas paverčia jūsų kompaniją pavyzdžiu kitiems. Jūs galite jaustis išskirtiniai, nes elgiatės tinkamai. Kai išsiskiri iš kitų teigiama prasme, kai būni kupinas nuoširdžių ketinimų, gali tikėtis tokios pat paramos.

Iš sau patinkančios labdaros neabejotinai kai ką laimėsite ir patys. Sukuriama puiki komandinio darbo atmosfera — visi bendrai siekia sėkmingo finalo ir mato bendrą tikslą. Visi, įsitraukę į bendrą verslą, jaučia pasitenkinimą, mat suvokia savo veiklos naudą kitiems — ne tik tarnautojams, akcininkams, vartotojams, bet ir pašali-

niams. Užsiimdami labdara žmonės prisimena būtinybę dalytis su kitais, todėl ir nedarbo metu jie būna dosnesni. Gera valia ir poreikis dalytis formuoja harmoningesnę ir malonesnę darbo aplinką. Duodamas kitiems kiekvienas pasijunta geriau, nes randa stimulą savo pastangoms. Tada žmogus lengviau atsipalaiduoja, geba matyti perspektyvą, nesigraužia dėl smulkmenų.

Jeigu turite asmeninį verslą, šią strategiją pritaikyti bus lengviau. Tiesiog imkitės šios veiklos. Jeigu jūsų sritis — smulkusis verslas, tai irgi palyginti paprasta. Labdaringą veiklą galite pasiūlyti savininkui arba kitam atsakingam asmeniui. Jeigu dirbate didelėje kompanijoje, viskas bus šiek tiek kitaip. Didelėje kompanijoje kiekvienas patyliukais tvirtins, jog „kas nors kitas turėtų tuo pasirūpinti"; niekas nenorės girdėti jūsų pasiūlymo. Tačiau esant galimybei verta pamėginti. Esu sutikęs keletą didelių kompanijų vadovų. Galiu pasakyti, jog jie tokie pat kaip mes visi. Turi širdį ir geba bent jau šiek tiek užjausti. Daugumai žmonių patinka būti dosniems. Jūs klystate, jeigu manote, kad jūsų darbdavys nenorės užsiimti širdžiai miela labdara. Manyčiau, dauguma darbdavių neatsisakytų aukoti pinigų, galbūt jie jau tai daro kokiais nors kitokiais būdais. Daugelis mielai išklausys tokį jūsų pasiūlymą, netgi padėkos. O jeigu jūsų pastangų nepakaks ir jums nepavyks įkalbėti darbdavio, nieko baisaus. Šią paprastą strategiją pritaikysite asmeniniame gyvenime.

Ar galite įsivaizduoti, kokią didžiulę paramą gautų tie, kuriems jos reikia, jeigu visos smulkios verslo įmonės ar korporacijos dalytųsi su kitais aukodamos po penkis ar dešimt procentų pelno? Džiugu jau vien apie tai galvoti. Kada nors atsigręžę ir apžvelgę savo karjerą galėtumėte didžiuotis daugeliu dalykų. Jeigu užsiimsite labdara, ši veikla tikriausiai bus pirmoji gerų darbų sąraše. Paskatinę kitus veikti, įkūrę labdaros fondus, įnešite svarų pasaulinio masto indėlį. Ačiū jums už tai, kad atliekate savo priedermę.

32.

NIEKADA NIEKO NEAPKALBINĖKITE

Kartą prieš skaitydamas paskaitą buvau pakviestas dalyvauti oficialiame priėmime; prie manęs priėjo jaunas vyrukas ir prisistatė. Jis man pasirodė labai šaunus, bet netrukus įsileido į nesibaigiančias apkalbas.

Jis verkšleno ir skundėsi savo viršininku ir daugeliu kitų žmonių, su kuriais jam tekę dirbti. Po dešimties minučių pasidariau tikru jo kompanijos apkalbų ekspertu. Patikėjęs jo papasakota kompanijos istorijos versija, būčiau turėjęs manyti visą tą firmą esant visiškai supuvusią, išskyrus, žinoma, patį pasakotoją.

Tačiau liūdniausia buvo tai, jog pasakodamas šis vaikinas nė nenumanė ką darąs; susidarė įspūdis, kad tokios temos buvo kasdienių jo pokalbių dalis. Tikriausiai apkalbas jis laikė įprastu dalyku.

Deja, tas žmogus ne vienintelis, turintis tokių polinkių. Aš pats keliauju po visą šalį ir susitinku įvairiausių žmonių, tad apgailestaudamas galiu pasakyti, jog apkalbos klestėte klesti. Tikriausiai šį reiškinį iš dalies lemia tai, kad tik nedaugelis susimąsto apie apkalbų padarinius.

Siūlau dvi paskatas tam, kad niekada daugiau nieko neapkalbinėtumėt. Pirmoji — visa tai labai nemaloniai skamba, o jūs patys pasirodote išties prastai. Kai girdžiu ką nors skleidžiant gandus kam nors už akių, apie apkalbamą žmogų nieko dora nesužinau, tačiau aiškiai matau apkalbančiojo poreikį imtis teisiančiojo vaidmens. Aš apkalbų mėgėją pavadinčiau dviveidžiu. Labai abejoju, ar anksčiau mano minėtame pavyzdyje jaunas vyrukas savo kolegoms pasakė viską, ką pasakojo man. Kitaip tariant, jis jiems šneka gražius žodžius, o už akių elgiasi visiškai kitaip. Aš tai pavadinčiau nešvariais žaidimais. Šitaip elgdamasis žmogus gadina savo reputaciją.

Tačiau negana to, kad taip elgdamiesi įgyjame prasto, žemo žmogaus vardą; apkalbos sukelia daug problemų pačiam apkalbininkui. Jos yra įtampos, nerimo ir kitokių negatyvių pojūčių šaltinis.

Kitą kartą išgirdę ką nors skleidžiant paskalas, pamėginkite įsivaizduoti, kaip iš tikrųjų jaučiasi po pasitikinčia išore besislepiantis įžeidžiamų žodžių autorius. Ką reiškia kartoti bjaurius, įžeidžiamus žodžius ir pasakoti nemalonius dalykus apie tuos, kurie negali apsiginti? Galbūt tai keblus klausimas, tačiau atsakymas toks akivaizdus, kad net būtų keista jį gvildenti. Prisimenu, kitados paliežuvavęs vėliau pasijutau labai nepatogiai. Tada savęs klausiau: „Kaip aš galėjau taip žemai pulti?" Tokiu atveju nieko nelaimima. Galbūt vieną kitą akimirką jausite tam tikrą palengvėjimą kai ką nusimetę nuo širdies, tačiau paskui visą darbo dieną ir ilgiau turėsite gyventi su savo žodžiais.

Apkalbos verčia nerimauti. Su manimi bendravęs žmogus stengėsi kalbėti tyliai, jis nenorėjo, kad kas nors išgirstų. Nejau nebūtų lengviau ir ramiau apie kitus kalbėti gražiai, pagarbiu tonu? Tokiu atveju jums nereikėtų jaudintis dėl to, kad kas nors gali išgirsti jūsų pokalbį ir perpasakoti jį kitiems, galbūt ir tam žmogui, kurį už akių pasirinkote savo taikiniu. Iš tikrųjų — apkalbėdami jūs jaučiate įtampą, visada turite būti budrūs, saugoti savas paslaptis. Argi apkalbos vertos šitokios kainos?

Pagaliau gali atsitikti, kad prarasite pagarbą ir pasitikėjimą tų, kuriems visa tai pasakojate. Įsidėmėkite — dauguma žmonių, su kuriais kalbatės, yra jūsų kolegos arba bičiuliai. Net ir tariamai mėgaudamiesi tuo, ką pasakojate, pritardami skleidžiamiems gandams ar juos papildydami, sielos gilumoje jie žinos — jūs esate iš tų, kurie linkę apkalbinėti. Jie jau galėjo tuo įsitikinti. Tad neišvengiamai savęs paklaus: „Jeigu jis apkalbinėja kitą, ar neims liežuvauti ir apie mane?" Ir visiems bus aišku, kad atsakymas į šį klausimą teigiamas.

Vienas geriausių komplimentų, kokių tik esu susilaukęs iš žmonių, su kuriais man tenka labai daug bendrauti, buvo toks: „Niekada negirdėjau tavęs sakančio apie kitus nė vieno blogo žodžio“. Deja, kaip jau minėjau anksčiau, esu apkalbėjęs kitus už akių ir tuo tikrai nesididžiuoju. Vis dėlto įsidėjau šį komplimentą į širdį ir kaip įmanydamas stengiuosi nieko daugiau neapkalbinėti.

Tačiau niekada negali garantuoti šimtu procentų. Viliuosi, kad atsitiktinis komentaras ar nuojautų protrūkis nesukels didelio streso, nesužlugdys reputacijos. Kad ir kaip būtų, išties nebloga mintis visiems laikams atsikratyti apkalbų.

33.

SUSITAIKYKITE SU MINTIMI, JOG BET KURIĄ AKIMIRKĄ JUS GALI IŠTIKTI DIDELIS NEMALONUMAS

Neseniai išgyvenau tokią dienelę, kurią prisiminus būtų galima pavadinti košmariška. Atrodo, kad viskas, kas tik galėjo nutikti bloga, — nutiko. Štai keletas tos dienos štrichų: manęs paprašė vykti į kitą valstiją, kur turėjau skaityti paskaitą labai didelei auditorijai. Atvirai šnekant, visai nenorėjau ten vykti, nes ką tik buvau grįžęs iš kelių komandiruočių ir be galo išsiilgęs savo šeimos. Iš nuovargio vos pasivilkau, turėjau daug neatliktų darbų. Nors ir planavau kitką, mano leidėjas mane informavo, jog šis susitikimas bus labai svarbus ir žmonės išties manęs laukia, todėl sutikau...

Pakeliui į oro uostą įstrigau viename iš bjauriausių eismo kamščių, kokius tik buvau matęs. Užuot keliavęs įprastas keturiasdešimt penkias minutes, važiavau gerokai ilgiau nei dvi valandas. Ištiko dar viena nesėkmė — visus marškinius apsiliejau kava.

Atvykęs į oro uostą sužinojau, kad lėktuvas vėluoja, o mano vieta rezervuota kažkam kitam. Aš turėjau spraustis į vidurinę sėdynę. Tai manęs nedžiugino, nes ne tik esu labai aukštas, kenčiu nuo klaustrofobijos, bet dar ir rašau skrisdamas lėktuvu. (Tiesą sakant, šį skyrelį rašau skrisdamas iš Majamio į San Franciską.) Kadangi šis lėktuvas vėlavo, nespėjau į lėktuvą Čikagoje. Todėl daug valandų turėjau laukti paskutinio to vakaro reiso. Skaitydamas Čikagos oro uoste patyriau dar vieną nemalonumą — kažkokia moteris užkliuvo už stovinčio lagamino ir tiesiai į mano atvirą krepšį išpylė lipnų gėrimą. Jai atsiprašinėjant likęs gėrimas pylėsi ant mano knygos. Paskaitos užrašai, kai kurios idėjos, parengtos šiai knygai, taip

pat ir lėktuvo bilietai, sąskaitos, mano vaikų nuotraukos ir daugelis kitų daiktų buvo beviltiškai sugadinti.

Atvykęs į numatytą vietą buvau visai nusivaręs nuo kojų. Tuo tarpu atėjo „metas keltis". Todėl visai nemiegojęs palindau po dušu ir nusileidau laiptais. Pagal man pateiktas instrukcijas, viešbučio vestibiulyje mane tam tikru laiku kažkas turėjo pasitikti ir nugabenti į susitikimo vietą. Tačiau niekas taip ir nepasirodė! Paskambinau į suvažiavimų centrą, kuriame ir turėjau kalbėti. Tada man buvo pasakyta, jog be žadėtosios palydos manęs vidun neįleis, mat ten galiojo kažkokie keisti saugumo nuostatai. Man dar kartą buvo liepta likti savo vietoje ir laukti palydos. Tikriausiai jau supratote, kad tame renginyje taip ir nedalyvavau. Du tūkstančiai žmonių veltui laukė mano paskaitos. Taip, toji diena išties buvo „viena iš tų".

Kaip kad dažnai būna, dėl šių nesusipratimų niekas nebuvo kaltas. Tai galima pavadinti nesusipratimų komedija, bloga diena, susisiekimo problemomis.

Siaubas, tiesa? Kritiška padėtis? Didžiosios panikos metas? Vargu. Laikiausi tokio požiūrio: „Kodėl turėčiau būti išimtis iš visos žmonijos?" Susitaikykime su tuo. Visiems pasitaiko išties blogų dienų. Tikriausiai dabar atėjo mano eilė. Jau labai seniai nebuvau patyręs nieko panašaus, kas būtų susiję su darbu. Tiesą sakant, iki tol dėl jokios priežasties niekada nebuvau praleidęs nė vieno numatyto renginio. Manau, tai buvo neišvengiama.

Tai ne apatija ir ne abejingumas. Atvirkščiai. Aš, kaip tikriausiai ir jūs, stengiuosi kiek įmanydamas visur išvykti anksčiau, tada būnu punktualus. Labai didžiuojuosi tuo, jog niekada neatidedu ir neatšaukiu numatytų susitikimų, o atvykęs stengiuosi pateisinti susirinkusiųjų viltis. Vis dėlto visi esame žmonės. Tiesa, mes galime garantuoti šimtu procentų, tačiau bent jau aš nežinau, ką dar būtų galima padaryti.

Paranku pripažinti galimybę, kad bet kurią akimirką tau atsitiks kas nors nenumatyta. Galbūt tai nebus pasiū-

lymas skaityti paskaitą, tačiau kas nors panašaus. Tai gali jums nepatikti, todėl paprasčiausiai turėtumėte susitaikyti su neišvengiama gyvenimo tikrove. Tuomet užuot nustebę ir susierzinę, užuot aimanavę: „Kaip visa tai galėjo nutikti būtent man?“, jūs šalčiau žvelgsite į šį, tikėkimės, laikiną košmarą. Kai širdyje paliksite vietos žmogiškoms klaidoms ir gamtos išdaigoms, liks vietos ir humorui; nežvelgsite į savo vaidmenį per rimtai ir maksimaliai išnaudosite net ir blogiausią situaciją. Be to, būsite atlaidesni kitiems, taip pat darantiems nekaltas klaidas, išgyvenantiems „blogas dienas“.

Kaip jau būna, likdami šaltakraujiški ir nepanikuodami beveik visada susilauksite geresnės pabaigos. Tada aš likusią dieną praleidau su keliais puikiais, talentingais žmonėmis. Neįvykusį susitikimą mėginau kompensuoti pasirašinėdamas autografus. Žinoma, visi tikėjomės kitokios dienos, tačiau dabar mėginome „išspausti“ iš jos kiek įmanoma daugiau. Išsiskyrėme juokaujantys ir linksmi. Pasaulis nenustojo suktis vien dėl to, kad Ričardui Karlsonui nepasisekė.

Į tokią (ar daugelį panašių) situaciją galima žiūrėti su siaubu ar įtūžiu, tačiau joje nesunku įžvelgti ir gerų dalykų. Jeigu jų neįstengiate rasti, galite bent jau pasijuokti iš savęs ir iš to, kokius pokštus mums krečia visata. Mano patarimas paprastas: susitaikykite su mintimi, jog kiekvieną akimirką gali nutikti kas nors, kas jums labai pakenks. Ką dar čia galima pridurti?

34.

ATPAŽINKITE TAM TIKRUS ELGESIO MODELIUS

Nesvarbu, kur dirbate ir kuo užsiimate, gerai perpratę tam tikrus elgesio tipus išvengsite daugelio gyvenime pasitaikančių stresų ir asmeninių konfliktų. Be to, jūsų taip nepriblokš menkiausia neganda. Išmokę atpažinti tam tikrus elgesio modelius, pastebėsite sunkumus jiems dar kaip reikiant neišryškėjus, užgniaušite ginčus šiems vos užsimezgus ir išvengsite galimų nemalonumų.

Atidžiai pažvelgę į savo bendradarbius tikriausiai sutiksite, jog dauguma žmonių (jūs ir aš — taip pat) linkę kartoti tam tikras sau įprastas reakcijas. Kitaip tariant, mes laikome tam tikrus dalykus nuobodžiais, mus erzina tos pačios panašiai susiklostančios aplinkybės, ginčijamės dėl panašių faktų, priešinamės tam tikriems elgesio tipams. Iš tikrųjų galima puikiai numatyti daugelio mūsų reakciją į įvairius gyvenimo atvejus, o ypač į stresą.

Todėl ypač svarbu atidžiai stebėti kartu su mumis dirbančius žmones ir atskirti neigiamus ar destruktyvius nuolat pasikartojančius jų elgesio modelius. Pavyzdžiui, matysite, jog tarpusavyje lenktyniaujant jūsų aplenktas komandos narys rodo priešiškumą, linksta į ginčus. Tačiau tai nereiškia, kad su juo išvis neverta lenktyniauti. Kada nors vis tiek teks tai padaryti. Vadinasi, gana tiksliai numatę, kas gali atsitikti jums vienaip ar kitaip pasielgus, žinosite, ar verta elgtis būtent taip. Tada nesunkiai išvengsite konflikto, o laiką ir energiją panaudosite kaip nors efektyviau. Tik tada galėsite sėkmingai šia strategija naudotis, kai sąžiningai įvertinsite savo paties elgesio modelius. Galbūt esate būtent tas žmogus, kuris pats tokius ginčus ir pradeda arba būna aktyvus jų dalyvis.

Galbūt jūsų kontoroje yra darbuotojas, niekaip nesugebantis laiku užbaigti projekto — paprastai vėluojantis dieną ar dvi. Jis visada karštai ir įtikinamai atsiprašinėja, tačiau galiausiai rezultatai būna tokie pat — jis pavėluoja. Perpratę jo elgesį ir tikėdamiesi, jog ir vėl bus kaip buvę, galite nuo to apsisaugoti ar bent jau ne taip susierzinti. Pavyzdžiui, pasistenkite kartu su tuo žmogum nedalyvauti projekte, kurį būtina įvykdyti laiku. Jeigu jūs neišvengiamai turite su juo bendradarbiauti, mėginkite išsiderėti šiek tiek papildomo laiko arba darbą pradėti anksčiau, juk puikiai žinote, kaip viskas gali susiklostyti. Blogiausias šio scenarijaus variantas toks: tikriausiai jus mažiau sukrės bendradarbio vėlavimas, kai to tikėsitės iš anksto.

Galbūt kas nors iš jūsų kolegų kritikuojamas pradeda karštai ginčytis. Jeigu jau pastebėjote tokį jo elgesio modelį, prieš jam ką nors patardami, kas gali būti suprasta kaip kritika, keletą kartų pagalvokite. Žinoma, kas kita, jeigu ta kritika ar patarimas būtinas. Šiuo atveju turiu galvoje kasdienius, įprastus komentarus, kurie gali baigtis konfliktu ar nuosėdomis kito širdyje.

Galbūt jūsų bičiulė ar kolegė mėgsta skleisti paskalas. Atpažinę šį elgesio modelį galite išvengti nemažai nemalonumų ir sustabdyti gandus jiems dar nė nepasklidus. Įsidėmėkite, jog bet kuri jai papasakota istorija tuoj pat bus persakyta kitiems. Ir visai nesvarbu, kad prašote jos šito niekam nepasakoti, kad išgaunate iš jos pažadą tylėti, kad ji atrodo turinti geriausių ketinimų. Žinoma, ji nėra blogas žmogus. Tiesiog šis modelis jūsų kolegei yra įprastas — ji niekaip negali susilaikyti neliežuvavusi. Perpratę tą modelį nepaprastai daug laimėsite. Kalbėdami su ja prikąsite liežuvį ir savas paslaptis pasilaikysite sau, jeigu išties nenorėsite, kad apie jas sužinotų kiti. O jeigu vis dėlto viską jai išpasakosite, nenusivilkite, kai apie jūsų paslaptį prabils ir kiti.

Galėčiau tęsti be galo. Nepatikimas žmogus niekada nebus vertas pasitikėjimo. Pavyduolis beveik visada pavydi tų pačių dalykų. Tas, kas linkęs pasisavinti visus nuopelnus, pasitaikius progai taip ir darys. Nesąžiningas žmogus elgsis nesąžiningai, kai tik tai jam atrodys naudinga. Perdėtai jautrus žmogus visada manys esąs kritikuojamas, nesvarbu, kaip atsargiai ir subtiliai mėgintumėte jam patarti. Nuolat vėluojantis asmuo tikriausiai ir šį kartą pavėluos, nors ir labai prašėte to nedaryti. Ir taip toliau. Nesistengdami perprasti tam tikro tipo elgesio, norom nenorom įsivelsite į nemalonius jo padarinius.

Atpažinę konkrečius elgesio modelius atsidursite vairuotojo kėdėje. Galėsite geriau pasirinkti, ką sakyti, ko nesakyti, su kuo leisti laiką, o su kuo, jei tik įmanoma, vengti bendrauti. Apsispręsite su tam tikrais žmonėmis „nesilankyti tam tikrose vietose". Taigi darbe jau nuo šiandien pradėkite gilintis į tam tikrus elgesio modelius. Labai greitai stresinių situacijų sumažės.

35.

MAŽIAU TIKĖKITĖS

Kartą gvildenau šią temą su didele auditorija. Vienas žmogus iš salės galo pakėlęs ranką paklausė: „Koks gi jūs optimistas, jeigu patariate tikėtis mažiau?“ Jo klausimas buvo labai taiklus; tikriausiai ir jūs apie tai pagalvojote.

Tai subtilus dalykas. Viena vertus, visi nori tikėtis kuo daugiau, visi viliasi sulaukti sėkmės. Kartais sėkme neabejojate ir tikitės vien pozityvių potyrių. Jei įtemptai dirbsite ir jums gerai seksis, daugelis (o gal ir diduma) tokių vilčių gali išsipildyti.

Kita vertus, iš gyvenimo tikėdamiesi per daug, praradę realybės pojūtį, jau savaime „pasmerksite“ save nusivylimams ir nuolatiniam liūdesiui. Be to, tikriausiai atbaidysite bent keletą bendradarbių, nes daugelis žmonių nelinkę vaikytis nerealių vilčių. Jūs tikitės, kad jums pavyks numatyti visus gyvenimo atvejus, o žmonės elgsis pagal jūsų planą. Iš tikrųjų retai taip būna, tad nuolat teks jausti savo menkumą ir patirti stresus.

Šiek tiek sumažinę viltis dažniausiai gerokai palengvinsite darbo dieną (kartu ir visą gyvenimą). Gera sėkmė sukurs tam tikrą emocinę aplinką, tad užuot į viską žvelgę kaip į savaime suprantamą dalyką, pasijusite maloniai nustebę ir apsidžiaugsite. O jeigu viskas klosis ne taip, kaip tikėjotės, dėl to taip pat nesikrimsite. Vildamiesi mažiau, išvengsite nemalonaus netikėtumo susidūrę su nesklandumais ir kitokiais sudėtingais reikalais. Užuot neigiamai reagavę, galėsite sakyti: „Gerai, aš tai sutvarkysiu“. Likę šaltakraujiški įveiksite susierzinimą ir išspręsite atsiradusią problemą.

Gyvenimas nėra jau toks sklandus ir lengvas. Daugelis klysta, visiems pasitaiko juodų dienų. Kartais žmonės bū-

na šiurkštūs ir negailestingi. Nėra visiškai saugaus darbo, ir nesvarbu, kiek uždirbate pinigų, jų niekada nebus gana. Kartkartėmis neveikia telefonai, genda kompiuteriai ir visa kita.

Kai mes susipažinome su Melisa, ji dirbo programinės įrangos tobulinimo kompanijoje. Anot jos, tai buvo jos pirmasis „tikras darbas". Ji buvo jauna ir ryžtinga, kupina gražiausių vilčių. Tačiau bėda ta, kad dauguma jos vilčių niekam nerūpėjo. Ji pati nesusilaukė tokios pagarbos, kokios norėjo ir tikėjosi, o į jos idėjas nežiūrėta rimtai. Ji jautėsi atstumta, niekam nereikalinga, dėl to pyko ir ilgainiui prarado entuziazmą.

Patariau jai tikėtis mažiau, kitaip žiūrėti į savo darbą. Užuot vaizdavusis darbą esant aukščiausia turima vertybe, laikyti jį pakopa geresnių ir didingesnių dalykų link. Melisa įsidėmėjo mano žodžius, ir viskas ėmė keistis į gera. Ji negalvojo apie neišsipildžiusius lūkesčius, tad galėjo pasirūpinti esmingiausiais savo darbo aspektais.

Maždaug po metų iš Melisos susilaukiau balso pašto žinutės. Ji pranešė man, jog sumažinti lūkesčius jai buvo labai pravartu. Įsiminiau šiuos jos žodžius: „Nežinau, kodėl viską taip ėmiau į širdį. Aišku, kad kiekviename darbe galimi nesklandumai, kuriuos reikia įveikti. Manau, man parūpo didesnės perspektyvos ir pažanga." Matyt, Melisa iš tikrųjų ėjo tinkama linkme, nes nuo tada, kai paskutinį kartą su ja kalbėjau, ji jau du kartus buvo paaukštinta.

Daugelis žmonių painioja lūkesčius su aukščiausiais standartais. Aš anaiptol nerekomenduoju šių standartų prastinti ar taikstytis su prastu darbu ir jį laikyti tinkamu. Žmogus neturi nusimesti nuo pečių atsakomybės. Aš tik noriu pasakyti, jog kiekvieno mūsų širdyje turi atsirasti vietos blogai nuotaikai, klaidoms ir kartėliui. Užuot ilgai piktinęsi netikusiai susiklosčiusiais reikalais, eisite toliau domėdamiesi jais lyg tarp kitko. Gyvenimas ir daugelis jo

netikėtumų jūsų per daug netrikdys. Šitaip sutaupysite energijos ir tikriausiai imsite dirbti produktyviau.

Atsipeikėkite: jūs vis dar siekiate kuo didesnio pranašumo — įtemptai dirbate, iš anksto planuojate, padarote, ką reikia, esate kūrybingi, išmanantys, priimate kitų pagalbą, esate puikūs komandos nariai. Tačiau kad ir kruopščiai planuojamas, gyvenimas ne visada teka jūsų pasirinkta vaga. Vienas geriausių būdų susitaikyti su šia neišvengiamybe — liautis tikėtis kitaip. Taigi šiek tiek sumažinkite lūkesčius ir pagalvokite apie tai, kad gyvenimas gali būti gražesnis. Jūs nenusivilsite.

36.

PAPLEKŠNOKITE SAU PER PETĮ

Daugeliui mūsų pasitaiko momentų, kai pasijuntame nepakankamai įvertinti. Atrodo, niekas nesupranta, kaip įtemptai dirbame, kaip stengiamės. Vienas iš mėgstamiausių mano patarimų visada buvo negailėti pagiriamųjų žodžių kitiems, dažnai visiems kartoti, kaip vertiname jų darbą. Šioje knygoje rasite nemažai tokių užuominų. Vis dėlto dažniausiai niekas nereaguoja į tokius patarimus, niekas nepastebi mūsų pastangų.

Kartkartėmis labai svarbu stabtelėti ir patapšnoti sau per petį. Pamąstykite keletą akimirkų apie tai, ką iki šiol darėte, kokie buvo jūsų ketinimai ir veiksmai. Mintyse peržvelkite laimėjimus. Pamąstykite apie savo sunkų darbą, apie pastangas siekti numatyto tikslo, apie tai, kuo jūs esate naudingi bendradarbiams.

Tokie paprasti pamąstymai labai praverčia! Aš pats daugelį kartų esu tai išmėginęs. Kartais jie primena man, koks aš dabar užsiėmęs, tuomet pradedu užjausti ir kitus, panašiai užsiėmusius. Suvokiu, kodėl žmonės kartais pamiršta ar tiesiog nesugeba įvertinti vieni kitų, — jie per daug įsigilinę į savo pačių darbą ir gyvenimą.

Kartais mes taip smarkiai įsibėgėjame, kad nesusiprantame atsipūsti ir pamąstyti. Tačiau retkarčiais atgavę blaivų žvilgsnį, staiga aiškiai suvokiame iš tikrųjų daug ką duodantys sau, savo šeimai, bendradarbiams, savo verslui ar tarnybai, visai žmonijai. Pačiam jausti savo svarų indėlį yra netgi maloniau nei išgirsti apie jį iš kitų. Iš tikrųjų jei norime patys sau patikti ir įvertinti savo pastangas, turime gebėti sakyt sau komplimentus, širdyje suvokti ir pripažinti savo įnašą.

Beveik visiems patinka, kai kas nors paplekšnoja per petį. Tai tikrai malonu. Tačiau jeigu taip ir nenutinka,

nenusivilkite ir neleiskite nusiminimui neigiamai paveikti savo požiūrio. Kitų pagyromis niekada negali kliautis šimtu procentų, todėl komplimentus laikyti savo laimės sąlyga — išties prasta mintis. Taigi jums lieka tik patiems save pagirti ir paplekšnoti per petį. Bet būkite sąžiningi ir nuoširdūs. Jeigu padarote ką nors gera, taip ir sakykite. Jeigu ilgiau dirbate, pripažinkite tai sau kaip nuopelną. Jeigu jūsų dėka nors vienam žmogui pasidaro geriau gyventi, jei kuo nors pasitarnaujate visuomenei, tuomet pagalvokite apie tai, kad dėl jūsų pasaulis tapo geresnis. Jūs nusipelnėte pripažinimo. Radę tokiems apmąstymams laiko, manau, suprasite šią praktiką esant vertą pastangų.

37.

NEBŪKITE SAVIMYLOS

Man sunku rasti nemalonesnių žmogaus savybių nei jo domėjimasis tik savimi. Tokios kategorijos žmonės į save žiūri nepaprastai rimtai. Jiems patinka klausytis savo pačių kalbų, jie brangina savo laiką, tačiau tik savo. Paprastai jie būna gana savanaudiški ir meilės, piniginiuose reikaluose, neatjaučia tų, kuriems menkiau nusišypsojo sėkmė. Arogantiški, pasipūtę, jie visada jaučiasi esą teisūs. Savimylos dažnai traktuoja kitus kaip įrankį ar objektą gauti tam, ko jie trokšta. Paprastai jie mato tik vieną konkretaus reikalo aspektą — tą, kuris rūpi jiems patiems. Jie yra teisūs, o visi kiti klysta, na, nebent išskyrus tuos, kurie su jais sutinka.

Savimylos būna šiurkštūs, nejautrūs kitų jausmams, jie domisi tik savimi, savo pačių poreikiais, troškimais ir siekiais. Jie linkę matyti kitus stovinčius ant hierarchijos laiptelių. Jų manymu, visi kiti stovi žemiau, vadinasi, nėra tokie svarbūs. Be to, savimylos būna prasti klausytojai, nes, atvirai šnekant, jiems nelabai įdomu, kaip laikosi kiti.

Žinoma, mano nupieštas paveikslas vaizduoja prasčiausią įmanomą scenarijų. Tokių blogų žmonių yra labai nedaug. Nupiešiau šį paveikslą, nes manau, jog nepaprastai svarbu gerai įsisąmoninti, kokio tipo žmogumi niekada, jokiom aplinkybėm nevertėtų tapti. Tai turėtų būti jums paskata sau pasižadėti, kad niekada gyvenime jūs nenusipelnysite tokios bjaurios charakteristikos, o jeigu jau taip nutiks, tuoj pat pasuksite kita kryptimi.

Nepainiokite savigarbos ir savimeilės. Šie du dalykai visiškai nesusiję. Tiesą sakant, galima būtų teigti, jog tai du priešingos prigimties poliai. Save gerbiantis žmogus myli kitus ir geba įvertinti pats save. Emocine prasme jis

jau turi viską, ko jam reikia (į save žvelgia pozityviai), tad instinktyviai siekia nesavanaudiškai padėti kitiems. Jis nepaprastai domisi tuo, ką jam sako kiti, ir stengiasi iš kitų mokytis. Jis puikiai geba užjausti, visada ieško būdų pasitarnauti kitiems, stengiasi būti geras ir kilnus. Toks žmogus neišpuiksta, į visus žvelgia pagarbiai ir meiliai.

Tapti mažesniu savimyla verta dėl daugelio dalykų. Pirmiausia, kaip jau matėte iš mano paveikslo, pernelyg didelė meilė sau — nemaloni žmogaus savybė. Be to, toks dėmesys sau sąlygoja daugybę stresų. Tiesą sakant, savimylos kur kas dažniau kremtasi dėl smulkmenų negu kas nors kitas, juos viskas erzina, jiems viskas greitai įkyri. Atrodo, kad niekada nebūna viskas gerai.

Pavyzdžiui, savimylos labai sunkiai viską įsisąmonina. Kadangi jie nesugeba klausytis ir nesidomi kitais žmonėmis, neturi progos iš kitų pasimokyti. Be to, išpuikėlis labai greitai „demaskuojamas“, todėl niekas nenori jam padėti ar su juo bendrauti. Labai sunku džiaugtis arogantiško žmogaus sėkme. Tiesą sakant, labiau norėtųsi jį matyti sugniuždytą.

Dėl šių ir daugelio kitų priežasčių praverstų atidžiau pažvelgti į save ir nuoširdžiai įvertinti savo savimeilės laipsnį. Spręskite patys. Jeigu jaučiatės pasukę ta kryptimi, tikriausiai atėjo metas kai ką keisti. Jei tam ryšitės, visiems išeis tik į naudą. Būsite pavyzdys kitiems, gyvenimas palengvės ir pasidarys prasmingesnis.

38.

NESILEISKITE SURAKINAMI AUKSO GRANDINĖMIS

Vos pirmąkart išgirdęs žodžius „aukso grandinės“ gerokai pakeičiau gyvenimo būdą bei patį požiūrį į gyvenimą. Pažįstu daugelį žmonių, kuriems nepavyko išvengti šių sąmonei uždėtų grandinių. Mano tikslas rašant šį skyrelį — padėti jums ir tiems, kuriuos jūs mylite ir kuriais rūpinatės, išvengti tokios situacijos. O jeigu jūs jau esate „surakinti“, galbūt man pavyks jus pastūmėti prie tinkamo sprendimo.

„Aukso grandinės“ reiškia, jog jūs laisva valia gyvenate visiškai priklausomi nuo dabartinio užsiėmimo, teikiančio pelną ar uždarbį. Vadinasi, jūs visomis išgalėmis mėginate išlaikyti turimą darbą ar tęsti pradėtą karjerą (o galbūt rengiatės kopti karjeros laiptais), dirbate daug valandų, ir jus tenkina gaunamos lėšos, jums jų visiškai pakanka. Tačiau jums gali nepatikti (o gal net jus erzinti) tai, ko iš jūsų reikalaujama už tokį užmokestį. Kitaip tariant, jūsų pajamos neatlygina įtampos, kurią patiriate dėl tam tikro gyvenimo būdo.

Galbūt jūs matote, kad po darbo visai nelieka laiko, o jūs norėtumėte jo turėti. Galbūt jums jo neužtenka bendravimui su bičiuliais, vaikais, sutuoktiniu ar kitais mylimais žmonėmis. Galbūt jums atrodo, kad per ilgai užtrunkate kelyje ir turite paaukoti nemažai kitokių svarbių dalykų. „Susirakinti aukso grandinėmis“ — vadinasi, sąmoningai ar nesąmoningai iškeisti tam tikrus kokybiško gyvenimo aspektus (laiką, pomėgius, bendravimą, vienatvę) į galimybę vairuoti tam tikrą automobilį, gyventi tam tikrame name, mėgautis tam tikru materialiniu komfortu ir privilegijomis. Mes priprantame prie tokio gyvenimo būdo ir neįsivaizduojame galimybės gyventi prasčiau.

Ypač atkreipkite dėmesį į mano anksčiau pavartotą frazę „laisva valia“. Žinoma, čia nekalbama apie tuos žmones, kurie vargiai suduria galą su galu, kurie vos įstengia šiaip taip pragyventi, kiekvieną uždirbtą dolerį išleisdami tik tam, ko būtiniausiai reikia. Šie mano žodžiai skirti tiems, kurie turi nors menkutį šansą rinktis gyvenimo būdą. Atidžiai ir sąžiningai apmąstę savo situaciją tikriausiai įsitikinsite turį daugiau iš ko rinktis, nei įsivaizdavote anksčiau. Taigi prieš peršokdami prie kitos pastraipos baikite skaityti šią! Jeigu jūs dar nesate patekę į aukso pinkles ir jus tenkina dabartinės pajamos, labai svarbu žinoti tas pinkles esant, kad galėtumėte jų išvengti vėliau, tuo atveju, jeigu aplinkybės pasikeistų.

Čia kyla keli svarbūs klausimai: nejau šio puikaus, naujo automobilio viliojanti reklama jus įtikino, jog jūs nusipelnėte privilegijos jį vairuoti? Ar šis automobilis iš tiesų vertas tokios aukštos kainos? Ar šie nauji drabužiai, su kuriais tikėjotės puikiai jaustis, verti ilgų darbo viršvalandžių? Ar iš tikrųjų didelė garbė nešiotis gausybę kreditinių kortelių ir naudojantis galimybe pirkti viską, ko širdis geidžia, įklimpti į skolas? Ar butas su trimis miegamaisiais, kurio jūs dar neįstengiate įsigyti, tikrai geriau nei gerokai pigesnis dviejų miegamųjų butas? Ar kempinge nebūtų taip pat smagu kaip ir viešbutyje? Ar vaikams išties būtina lankyti tik privačią mokyklą? Ar jums reikia dviejų telefono linijų? Ar tikrai restoranas šauniau nei krepšelis su priešpiečiais arba ramus piknikas? Ar tikrai jausitės daug ko atsisakę, jei imsite naudotis visuomeniniu transportu ir pradėsite taupyti pinigus stovėjimo aikštelių, degalų, kelių mokesčio sąskaita? Ar jums reikia tiek daug daiktų? Ar daugiau visada geriau?

Žvelgiant iš šalies, Markas buvo sėkmės lydimas verslininkas. Jis kopė karjeros laiptais daugiau nei dvidešimt metų dirbdamas toje pačioje kompanijoje. Jis užėmė svarbų vadovaujantį postą, gavo didelę algą ir visokeriopą pelną, buvo labai gerbiamas. Gyveno puikiame name,

vairavo brangų automobilį, o jo vaikai lankė geriausią privačią mokyklą. Tačiau ilgainiui Markas vis mažiau domėjosi savo karjera, norėjo išmėginti ką nors nauja. Jis mylėjo gamtą ir svajojo apie naują karjerą, susijusią su aplinkosauga.

Bėda ta, jog Markas perlenkė lazdą. Nebesidomėdamas karjera jis leido pinigus mėgindamas užpildyti atsivėrusią emocinę tuštumą. Jis nusipirko naują vagonėlį, brangią valtį ir įvairiausių kitokių pramogoms skirtų „žaisliukų". Savo išlaidas jis teisino prielaida, jog kada nors gaus didesnę algą ir daugiau premijų. Galiausiai jis ėmė išlaidauti artimiausių trejų ketverių metų sąskaita. Markas pakliuvo į pinkles, nes norėdamas gyventi kaip buvo įpratęs ir įstengt apmokėti vis augančias sąskaitas, jis turėjo pasilikti tame pačiame darbe, kuriame gavo palyginti didelį atlyginimą. Jis jau neturėjo kito pasirinkimo, ir visas svajones teko atidėti.

Yra vienas efektyvus būdas atsikratyti tų „aukso grandinių". Jis tiktų daugeliui žmonių. Galima pasirinkti kuklesnį gyvenimą, kelti menkesnius reikalavimus (taip taip, menkesnius), mažiau išlaidauti, mažiau švaistytis pinigais, supaprastinti buitį. Suprantu, kad šis pasiūlymas prieštarauja „amerikietiškajam stiliui". Užjūryje poreikiai ir troškimai be paliovos auga, vyrauja universali tendencija kelti gyvenimo lygį. Vis dėlto nors valandėlę pasvarstę įsitikintumėte, jog šis paprastas patarimas gerokai palengvintų gyvenimą ir padėtų išvengti stresų.

Manyčiau, visiems būtų neprošal paklausti savęs, ar mes iš tikrųjų smukdome savo gyvenimo lygį, patirdami mažiau stresų ir rečiau jaudindamiesi? Ar smuktų mūsų gyvenimo lygis, jeigu rastume daugiau laiko sau ir mylimiems žmonėms? Ar mes iš tikrųjų patiriame nuosmukį, nuoširdžiai ėmę vaduotis iš finansinių problemų spaudimo ir net suradę šiek tiek daugiau laiko mėgavimuisi gyvenimu?

Sutinku, kad reikia ko nors siekti, užsitikrinti materialinį komfortą, trokšti pagerinti gyvenimą. Manau jus turint teisę išnaudoti visas savo galimybes, gauti viską, ko nusipelnėte. Neabejoju, jog mažiau išleisdami ir kukliau gyvendami turėsite didesnį pasirinkimą. Įsidėmėkite, kad šios knygelės tikslas — padėti jums atsikratyti stresų, graužaties dėl smulkmenų darbe. Dėl vieno dalyko esu absoliučiai tikras: jeigu „susirakinote aukso grandinėmis", bus išties sunku nesikrimsti dėl smulkmenų.

Nesakau, kad kiekvienas gerai gyvenantis žmogus turi parduoti namą ir persikraustyti į mažesnį būstą kaime, kad sunkų darbą turėtumėte išmainyti į lengvesnį, kad mažesnės pajamos būtų tinkamas alternatyvos variantas. Tačiau teigiu, jog „aukso grandinės" gali būti didžiulis, skausmingas įtampos šaltinis. Nusiėmę jas pajustumėte gyvenimą tapus gerokai lengvesnį. Taigi atidžiai peržvelkite visą savo gyvenimą ir nuspręskite, ar ši strategija jums tinka. Galbūt bus sunku su daug kuo sutikti, tačiau daugeliui žmonių įgyta laisvė pasirodys verta pokyčių.

39.

PATOGIAI NAUDOKITĖS BALSO PAŠTU

Visada imu kikenti, kai kas nors man pasako: „Kaip tu gali palikinėti tokias ilgas balso pašto žinutes!" Nors kartais tai būna tiesa, žmonės klysta laikydami jas labai ilgomis. Po teisybei net ir ilgiausia balso pašto žinutė, kad ir ne tokia veiksminga, nuostabiai taupo laiką, yra puiki bendravimo priemonė.

Daugeliu atvejų ilgiausia balso pašto žinutė, kokią įmanoma perduoti, užima maždaug tris minutes. Per tas tris minutes galima pateikti labai detalią informaciją, nuosekliai ir atidžiai atsakyti į specifinius klausimus ir kartu suteikti kitam asmeniui gerą progą apmąstyti jūsų komentarus, jeigu reikia, perklausyti juos po keletą kartų, pasiklausyti jų laisvalaikiu. Balso paštas — puikus būdas išdėstyti savo požiūrį, kai gali kalbėti nepertraukiamas. Taip pat tai puiki proga klausytis žinutės nevirpinant kinkų, nepasišiaušiant; tuomet negalimi skuboti sprendimai ar išvados neišklausius visų dėstomų faktų.

Žinoma, aš nenumanau jūsų kalbėjimosi telefonu įpročių. Tačiau jeigu jūsų telefoniniai pokalbiai panašūs į manuosius, netikiu, kad jums pavyktų baigt kalbėti telefonu anksčiau nei po šešių ar septynių minučių; paprastai pokalbiai užtrunka kur kas ilgiau. Dauguma asmeninių skambučių prasideda keleto minučių klausinėjimu apie tai, „kaip laikaisi", ir apie visokius kitokius dalykus, tiesiogiai nesusijusius su skambučio priežastimi ar tema. Mano apskaičiavimais, net ir labiausiai stengiantis kuo trumpiau kalbėti, vidutinė telefoninio pokalbio trukmė būna dešimt minučių.

Drauge su brangiu bičiuliu Bendžaminu mes sudarėme keturias antologijas, tarp jų „Pasiskaitymus sielai" bei

„Pasiskaitymus širdžiai", daugiau nei devyniasdešimt procentų laiko bendraudami balso paštu. Mes gyvename maždaug trijų šimtų mylių atstumu vienas nuo kito, todėl toks bendravimo būdas mums pasirodė labai efektyvus, dirbti buvo smagu ir visai paprasta. Kadangi mes abu savo darbovietėse dirbome visu krūviu, įvairiausias idėjas ar mintis siuntėme vienas kitam balso paštu per pertraukas. Mes patikrindavome balso paštą ar pasiųsdavome žinutę per pietų pertrauką, taip pat anksti rytą arba labai vėlai vakare. Jau daug kartų kalbėjomės šia tema ir abu sutikome, jog jei būtume pasirinkę asmenišką bendravimą ir sugaišę marias laiko užuot pasinaudoję balso paštu, tikriausiai nebūtume parašę nė vienos iš dabar išleistų knygelių. Paprasčiausiai būtų buvę per sunku suderinti mūsų abiejų perpildytą dienotvarkę ir dar rasti laiko ilgiems, smegenis išūžiantiems debatams.

Kai kam gali pasirodyti, jog aš tai rekomenduoju todėl, kad esu nedraugiškas, kad nemėgstu bendrauti asmeniškai, maloniai plepėti. Netiesa. Kai tik turiu laiko, kai balso paštas negali atstoti telefono skambučio, mielai kalbuosi su žmonėmis, savo bendradarbiais. Matote, ir čia kyla šiokių tokių keblumų. Pradėjęs pokalbį taip įsijaučiu, kad man pasidaro sunku atsitraukti nuo telefono. Labai dažnai rinkčiausi asmenišką pasiplepėjimą, tačiau kartais geriausia būna atsakyti balso paštu. Žinoma, jokiu būdu nepatariu tarpusavio santykių, susijusių su širdies reikalais, keisti balso paštu.

Nesu balso pašto įrenginių pardavėjas ir suprantu, kad atsakymas balso paštu nebūtinai bus geriausias variantas, tinkantis bet kokiam scenarijui. Vis dėlto naudojimasis šiuo paštu iš tiesų taupo laiką ir tam tikrose situacijose yra geriausias bendravimo būdas. Dauguma žmonių jau yra pamėgę balso paštą, todėl jiems šis skyrelis gali pasirodyti nebūtinas. Jeigu taip būtų, galėtumėt rekomenduoti tokį bendravimo būdą kam nors ki-

tam, kam jis būtų pravartus. Tačiau jeigu jūs bodités balso paštu arba esate iš tų, kurie skundžiasi „ilgomis žinutėmis“, patarčiau apie tai pamąstyti dar kartą. Šiek tiek dažniau naudodamiesi balso paštu darbe jūs sutaupysite marias laiko, o jūsų dalykinis bendravimas pasidarys efektyvesnis.

40.

LIAUKITĖS SVAJOJĘ ATSIDURTI KITOJE VIETOJE

Jeigu pamąstytumėte apie savo slaptą polinkį svajot atsidurti kur nors kitur, tikriausiai sutiktumėte, jog tai kvailas, net žmogų žlugdantis dalykas. Prieš pašokdami ir šūkteldami: „Palauk, bet juk aš taip nedarau“, leiskite man paaiškinti, ką turiu galvoje.

Mes įvairiais momentais leidžiame laiką svajodami atsidurti kur nors kitur. Kai sėdime darbe, norime būti namie. Savaitės viduryje pasigendame penktadienio. Kartais trokštame pakeisti savo karjeros pobūdį. Norime būti atsakingi už kitus dalykus, dirbti su kitais žmonėmis. Norime, kad pasikeistų mūsų viršininkas arba pavaldiniai. Norime matyti pasikeitusią savo darbo aplinką, norime į darbą vykti kitokiomis susisiekimo priemonėmis. Trokštame savo pramonės šakos, konkurentų elgesio ar apskritai visų savo darbo sąlygų, gyvenimo aplinkybių permainų. Šį sąrašą galima būtų tęsti. Problema ta, kad šie norai — ne realybė, tai tik mintys apie kitokią realybę.

Nedaug trūksta, kad atsiribotumėte nuo paties gyvenimo, nuolat trokšdami atsidurti kur nors kitur nei esate. Bet jūs nesate niekur kitur. Jūs esate būtent čia. Tokia yra realybė. Viena mano mėgstamiausių citatų taip skamba: „Gyvenimas yra tai, kas mus ištinka, kol kuriame kitokius planus“. Ją galima perfrazuoti: „Gyvenimas yra tai, kas mus ištinka, kol svajojame atsidurti kur nors kitur“. Veržđamiesi kur nors kitur jūs tarsi žengiate žingsnį į šalį nuo paties gyvenimo, užuot dalyvavę jame, atsivėrę tokiam gyvenimui, koks jis ir yra.

Žvelgiant praktiškai, labai sunku susikoncentruoti ir našiai dirbti tada, kai kankina mintys apie tai, kur būtų galima nukakti. Po teisybei, tokia būsena anaiptol nėra

palanki koncentravimuisi ir darbo našumui. Jūs negalite gerai susikaupti, nes nejaučiate priedermės, neatrenkate išties reikšmingų dalykų. Be to, tiesiog neįstengiate mėgautis tuo, kuo užsiimate konkrečiu momentu, kai sutelkiate dėmesį į tai, kur norėtumėte būti, o ne į dabartinę savo buvimo vietą. Prisiminkite mėgstamiausius dalykus. Bet kokiu atveju tai — veikla, į kurią tam tikru momentu visiškai pasineriate; tuomet būnate iš tikrųjų susitelkę į tai, ką darote. Jeigu nepavyks susitelkti, išblės ir konkrečios akimirkos džiaugsmas. Kiek teigiamų emocijų patirsite skaitydami gerą romaną, jeigu galvosite apie ką nors kita?

Tačiau šiuose išminties krisluose slypi ir šioks toks paradoksas. Kai darbas jums neteikia jokio malonumo, labai lengva pasakyti: „Žinoma, geriau jau būčiau kur nors kitur, man nepatinka tai, kuo užsiimu." Tačiau pamėginkite valandėlę stabtelėti ir atidžiau pamąstyti, kas kaltas dėl tokios padėties. Svarbu, kas nutiko anksčiau: ar pirmiausia pajutote, jog tam tikras užsiėmimas jums neteikia jokio džiaugsmo, ar tiesiog jūsų mintys nuklydo visai kita linkme? Ne visada, tačiau kartais nuobodulį ir nepasitenkinimą sąlygoja ne pati karjera ar tai, kaip leidžiame laiką, bet mąstymo koncentracijos stoka. Mąstymas apie vietą, kurioje norėtumėte atsidurti, tikrąja to žodžio prasme čiulpia iš jūsų konkrečios akimirkos džiaugsmą.

Manau, būsite maloniai nustebinti, o gal šokiruoti, jeigu ryšitės mažiau laiko skirti svajonėms atsidurti kur nors kitur ir labiau koncentruositės į esamo momento veiklą. Galbūt vėl įsižiebs taip reikalinga kibirkštėlė, grįš entuziazmas, todėl ir vėl pajusite malonumą. Be to, labiau susitelkę tapsite kūrybingesni ir produktyvesni.

Žinoma, aš nesakau, jog visai nesvarbu ir nereikia planuoti ateities ar svajoti. Taip pat nesakau, kad neverta ko nors keisti, jeigu jau taip nutarėte. Dažnai to labai

reikia. Vis dėlto labiau įsitraukę į daromus dalykus, o ne į galimus daryti, pamažu keistumėt pačių svajonių prigimtį ar numatytą veiksmų kryptį. Jeigu turėsite tikrą svajonę, kelias į ją atrodys savaime suprantamas ir aiškus. Užuot trikdomi prieštaringų, nerimą keliančių minčių, pasijusite blaiviai mąstantys ir kupini išminties. Linkiu sėkmės šiame kelyje. Manau, jog nuo šiol pamėgsite savo darbą taip, kaip niekada nė nesvajojote.

41.

PAKLAUSKITE SAVĘS: „AR TIKRAI IŠ ŠIOS AKIMIRKOS IŠPEŠIAU VISKĄ?“

Mano manymu, svarbiausias klausimas, kokį galima sau pateikti, yra šis: „Ar tikrai iš šios akimirkos išpešiau viską?“ Pamąstykite apie tai. Jeigu kiekvieną akimirką stengtumėtės išgyventi iki galo ir šitaip elgtumėtės visada, gyvenimas virstų stebuklu. Dirbtumėte efektyviai ir produktyviai, o svarbiausia, būtų labai sunku jus pribloškti..

Kaip dažnai prarandame brangias akimirkas trokšdami ką nors pakeisti, skųsdamiesi, verkšlendami, ieškodami užuojautos, gailėdamiesi patys savęs. Tačiau liovęsi taip elgtis įsitikiname laiką leidę visiškai neproduktyviai. Pasinaudoję mano patarimu beveik iškart pajusite permainas.

Kai darbe jausitės sugniuždyti ar patirsite stresą, paklauskite savęs: „Apie ką aš šiuo metu galvoju?“ Ar jūs galvojate apie kokius nors stresą sukeliančius dalykus? Ar jūs vėl mėginate sau priminti, kad esate nepaprastai užsiėmę? Ar mintyse pripažįstate sau „teisę jaustis nusivylusiems“? Ar dar labiau skatinate negatyvias mintis? O galbūt stengiatės įžvelgti konkrečios akimirkos privalumus? Ar jūsų požiūris ir mąstymas turi pozityvią kryptį? Ar mėginate rasti sprendimą?

Šią strategiją praktikuoti pradėjau prieš kelerius metus ir sulaukiau puikių rezultatų. Daugeliu atvejų prastai pasijutęs ar apimtas pesimistinių minčių galėjau pakeisti savo būseną pateikdamas sau šiuos klausimus. Tikriausiai niekam nepasirodys keista, kad apniktas blogų minčių žmogus tą akimirką mąsto apie nerimą keliančius daly-

kus, o ne ieško geriausių būdų su nesklandumais susidoroti.

Skaitydami šį skyrelį tikriausiai supratote, jog nemėgindami iš konkrečios akimirkos išpešti visko, kas geriausia, jūs ir toliau graušitės dėl smulkmenų! Galvosite apie visokius jus užgriuvusius nemalonumus ir visa kita, kas daro gyvenimą nemielą. Laimei, yra ir priešingas, teisingas teiginys. Kai gausite iš konkrečios akimirkos viską, kas geriausia, tikrai nesikrimsite dėl mažmožių, nes būsite susikoncentravę į sprendimus ir esamus dalykus, o ne į problemas ir reikmes.

42.

LIAUKITĖS VERTĘSI PER GALVĄ

Daugelis žmonių pripažįsta dvejopo pobūdžio tempą — greitą ir dar greitesnį. Atrodo, jog didesnę laiko dalį mes verčiamės per galvą, lekiam strimgalviais, vienu metu darome tris ar keturis dalykus. Dažnai mes tik viena ausim klausomės tų, su kuriais dirbame, neskiriame jiems pakankamai dėmesio. Mūsų mintyse sąmyšis, mes beviltiškai užsiėmę.

Tikriausiai tokios skubos priežastis yra baimė atsilikti ar netekti pranašumo. Mūsų konkurentai ir visi, kas sukiojasi aplinkui, taip lekia, jog mums lieka daryti tą pat.

Beje, dėl tokios kraštutinės pašėlusio tempo išvargintos mūsų sąmonės būsenos kenčia koncentracija. Mes eikvojame brangią energiją ir linkstame daryti klaidas. Kai verčiamės per galvą, sunku atsirinkti, kas iš tiesų svarbiausia, nes mums pernelyg rūpi viską padaryti. Kai taip greitai lekiama, labai nesunku patirti stresą, tapti nervingam ir suirzusiam. Visada stengdamies būti pirmi, lengvai ir dažnai susinerviname. Verčiantis per galvą iš tiesų labai įprasta graužtis dėl smulkmenų.

Sąmoningai pamėginkite paeksperimentuoti — sulėtinkite tiek mąstymo, tiek veikimo tempą. Kai tai padarysite, maloniai nustebsite suvokę, jog nepaisant lėtesnio tempo labiau atsipalaidavote ir dirbote našiau. Priežastis paprasta — jūs atgavote šaltakraujiškumą ir įstengėte daugiau aprėpti. Nepaprastai sumažės įtampos kupinų situacijų, jums net ims atrodyti, kad turite daugiau laiko. Jūs imsite guviau mąstyti ir įdėmiau klausytis. Jūs išmoksite numatyti vienokias ar kitokias problemas ir taip dažnai nesijausite jų slegiami.

Sakyčiau, mano tempas per dešimtį metų sulėtėjo maždaug perpus. Tačiau dabar įstengiu nuveikti kone dvigu-

bai daugiau. Sunku patikėti, kiek galima nudirbti, kai esi ramus ir susikaupęs. Tikriausiai dar svarbiau yra tai, jog dirbdamas iš lėto patiri kur kas didesnį malonumą nei nuolat skubėdamas. Visiškai pritariu produktyvaus darbo poreikiui ir puikiai įsivaizduoju, kiek daug turite nudirbti. Tačiau nors ir kaip paradoksaliai tai skambėtų, dažnai pasitaiko, kad per trumpesnį laiką padarote daugiau nei beprotiškai versdamiesi per galvą.

43.

PASITELKITE IŠMINTĮ

Nepažįstu nė vieno, kuris abejotų analitinio mąstymo verte, nes toks mąstymas yra visokeriopos sėkmės laidas. Bet yra dar viena proto rūšis, atliekanti kitokį vaidmenį nei analitinio proto galia, tačiau tokia pat svarbi; tai — išmintis. Išmintis yra ne tik kūrybinių minčių, gerų idėjų ir perspektyvų šaltinis, ji ne tik sąlygoja sveiką protą ir reikiamos krypties nuojautą, bet ir lengvina gyvenimą, mažina jo įtampą. Visa tai tiesa, nes, kitaip nei analitinis mąstymas, kuriam gali prireikti daug pastangų, kurį gali temdyti abejonių debesėliai, išmintis kyla iš pasitikėjimo savimi, iš nuojautos, kuria kryptimi keliauti, kokį kursą rinktis; tas pat pasakytina ir apie pasitikėjimą intuicija darant sprendimus, ieškant idėjų ar sprendžiant problemas.

Analitiškai mąstydami jūs sunkiai dirbate, mintis veja mintį. Tai reikalauja pastangų. Reikia prikimšti galvą duomenų, viską rūšiuoti, skaičiuoti, kalkuliuoti, lyginti.

Kita vertus, išmintis tarsi nuramina ar išvalo sąmonę. Pasitelkus išmintį atrodo, jog, užuot vaikydamiesi minčių, mes tiesiog leidžiame joms mus lankyti. Nubudus išminčiai tarsi iš niekur į paviršių kyla išmintingų, protingų ir tinkamų idėjų „burbulai“. Išmintis nepaprastai palengvina mūsų gyvenimą.

Ar kada nors mėginote iš paskutiniųjų surasti atsakymą? Jūs mąstote, sukate galvą, analizuojate duomenis. Vis iš naujo perkratinėjate faktus, tačiau viskas lieka kaip buvę. Kai taip mąstote, jaučiatės esą nesaugūs, išsigandę, suglumę. Jums po truputį viskas ima nusibosti, kai taip sunkiai aiškinatės rūpimą dalyką. Jūs įtempiate visas jėgas, stengiatės kaip įmanydami ir po truputėlį imate nuvargti. Kažkuri jūsų esybės dalelė abejoja, ar įstengsite

surasti atsakymą. Štai būtent tada ir pradedate graužtis dėl smulkmenų.

Tada kažkodėl liaujatės mąstę, jūsų sąmonė aprimsta, pamirštate, kas iki šiol jums kėlė nerimą, ir lyg mostelėjus stebuklinga lazdele atsiranda atsakymas. Ir ne bet koks, o visų geriausias atsakymas! Taip reiškiasi išmintis.

Galite išmokt pasitelkti išmintį paprasčiausiai pripažindami, kad be jos neišsiversite. Įpraskite pasitikėti savimi tiek, kad žinotumėte, jog prireikus atsakymo ar konkrečios idėjos, nuraminę sąmonę ir liovęsi farširuoti ją duomenimis, gausite geriausią įmanomą atsakymą ar sprendimą. Ryžęsi remtis išmintimi įsidėmėkite, kad jums pakanka tikėti, jog nurimusi sąmonė neužmigs. Tai galima palyginti su mažiausia liepsna degančia virykle, ant kurios verda puodas skanios naminės sriubos — dažnai sąmonė geriausiai veikia tada, kai nėra „paleidžiama" visu greičiu.

Karola yra privačios nuosavybės vadybininkė, dirbanti Teksaso valstijoje, dideliame komplekse. Jos darbas — teikti kūrybines idėjas, padedančias išlaikyti turimus nuomininkus, juos patenkinti, prie tam tikro turto pritraukti naujų perspektyvių klientų. Ji pasidalijo su manimi unikaliais idėjų ieškojimo būdais. Pasak jos, „atrodo, visi, kurie dirba nuosavybės valdymo srityje, mąsto nuobodžiai ir nuspėjamai. Manau, taip yra dėl to, jog kiekvieno mintys sukasi ratu. Supratau, kad geriau mąstyti kitaip — tiesiog atsiverti mintimis. Jeigu tariu sau, jog man reikia naujos idėjos, kad ir kaip paprasta ar keista būtų, geriausia, ką galiu padaryti, tai liautis įtemptai galvojus ir pasiduoti minčių tėkmei. Tada kažkaip stebuklingai man šauna kokia nors mintis. Per daugelį metų esu pateikusi šimtus paprastų kūrybinių idėjų, kuriomis išsiskyriau iš kitų. Mažmožiai daug ką pakeitė; pasikeitė viskas — nuo mūsų daržo iki videomedžiagos bibliotekos. Išmokau pasitikėti pasyviuoju mąstymu taip pat, kaip analitinio mąs-

tymo procesu, o gal ir labiau. Jis kur kas labiau atpalaiduoja, todėl ir yra efektyvesnis.“

Paklausiau Karolos, ar efektyvios buvo jos pateiktos idėjos. Ji man taip atsakė: „Aš galiu didžiuotis — laisvų objektų neturėjome, o norinčiųjų eilė susidarė metams į priekį“.

Kai kitą kartą karštligiškai mąstysite, pamėginkite nurimti, pasitikėkite išmintim. Tikriausiai stebėsitės greitai ir lengvai sulaukę reikiamo atsakymo. Pasipraktikavę išmoksite integruoti išmintį į kasdienį gyvenimą. Visa tai atsitiks natūraliai, be jokių pastangų. Jūsų išmintis — galingas įrankis. Išmokite ja pasitikėti ir, be jokių abejonių, patirsite mažiau stresų bei imsite dirbti efektyviau.

44.

ĮSISĄMONINKITE TARPUSAVIO RYŠIŲ SVARBĄ

Tarpusavio ryšiai — tai tema, į kurią dažnai nekreipiama dėmesio, tačiau ryšiai — nepaprastai svarbus tikros sėkmės laidas. Gebėdami užmegzti ryšius jaučiatės laisviau. Tai jums padeda palaikyti ilgalaikius, pasitikėjimu pagrįstus santykius, kai abu dalyviai jaučia vienas kito nuoširdumą ir pagarbą. Užmezgę ryšius pelnote „draugijos žmogaus" reputaciją, jums ima geriau sektis derybos, apskritai tampate sumanesniu ir išmintingesniu veiklos žmogumi. Užmezgus ryšius galima atskleisti geriausias savo savybes, be to, atverti ir kito žmogaus geruosius ypatumus. Tada ir visi kiti žmonės jūsų akivaizdoje bus labiau atsipalaidavę. Beje, tiek užmegzti tvirtus ryšius, tiek tapti geresniems, kantresniems, labiau atsipalaidavusiems mums padeda tie patys dalykai. Taigi ryšių užmezgimo procesas yra tam tikra terapija, būdas ugdyti asmenybę tiek asmeniniu, tiek profesiniu ar dvasiniu aspektu.

Kai kurie iš mūsų yra linkę stačia galva nerti į visokias draugystes, tiesiog atakuoja kitus, tuo tarpu kiti prieš užmegzdami konkrečius ryšius gerai apmąsto, ko iš vieno ar kito žmogaus jiems galėtų prireikti. Daugeliu atvejų tokios pernelyg uolios ar ambicijomis grįstos pastangos ką nors iš ko nors išpešti gali baigtis per ankstyvu sprogimu. Viskas apsivers aukštyn kojomis. Vadinasi, blogai apskaičiavote, jums pritrūko natūralaus ryšio, būtino konkretiems tikslams įgyvendinti ar greičiau pasiekti.

Kai nesate apdovanoti tarpusavio ryšių pajauta, šią problemą gali būti sunku išnarplioti. Galbūt jums trūksta pasitikėjimo, gal nesate linkę bendrauti. Vis tiek nesustokite. Nemokėdami užmegzti ryšių, atrodysite priekabūs,

neturi realybės pojūčio, pernelyg nuolaidūs ar arogantiški. Kartais net nežinote, kas blogai, tačiau jaučiate, jog kažko trūksta.

Daugelis žmonių iškart suvokia ryšių svarbą vos su kuo nors susipažinę. Kitaip tariant, akivaizdu, jog norint kam nors ką parduoti arba prašyti ko ką padaryti, reikia pelnyti to žmogaus palankumą. Dar subtilesnis ryšių mezgimosi etapas prasideda po pirmojo susitikimo. Svarbu suvokti, jog ryšys nėra kažkas, ką įmanoma užmegzti tik kartą ir kas trunka amžinai. Tad vertėtų vis atnaujinti užmegztus santykius pasitikslinant, ar jūs neatsiliekate nuo laiko, ar bendravimas su konkrečiais žmonėmis nėra benutrūkstąs.

Geriausias būdas užmegzti ryšį — tai įsitikinti, jog dar nesate jo užmezgę. Kitaip tariant, nebūkite tikri, jog vien tik dėl to, kad ką nors pažįstate ir kad jau anksčiau turėjote su kuo nors bendrų reikalų, šie ryšiai tebegalioja. Verčiau raskite laiko juos atnaujinti. Aktyviau ir įdėmiau klausykitės, o ne kalbėkite patys. Būkite itin pagarbūs ir mandagūs. Pasirodykite atviri ir nuoširdžiai susidomėję. Klausinėkite ir būkite kantrūs. Raktas į norimus ryšius yra gebėjimas įteigti asmeniui, su kuriuo būnate ar kalbate, jog šią akimirką jis arba ji jums yra svarbiausias žmogus pasaulyje. Jums taip pat malonu būti greta jo, esate tokie nuoširdūs, kad tas žmogus ima jaustis ypatingai. Tokio nuoširdumo negalima sufalsifikuoti; šiuo atveju reikia būti savimi.

Denui pasirodė, kad santykiai jau pakankamai tvirti. Telefonu jis sumaniai įtikino savo naują klientą įsigyti stambų gyvybės draudimo polisą. Denas niekada nesivargino šnekučiuodamasis su Volteriu, savo klientu, tačiau jau buvo atlikęs namų darbą ir gerai nusimanė apie parduodamą produktą. Jis nė kiek neabejojo, kad minėtas produktas iš tiesų nepaprastai domino Volterį. Šis buvo neapsidraudęs ir nutarė įsigyti polisą. Taigi jiedu sutarė

susitikti po pietų pertraukos ir pasirašyti dokumentus.

Vos jiems susėdus Denas išsitraukė prašymą ir padavė Volteriui rašiklį. Staiga kažkas atsitiko. Volteris ėmė muistytis, pradėjo dvejoti, galvojo apie kažką kita. Greitai jis atsistojo ir pasakė Denui prieš galutinai nuspręsdamas „dar šiek tiek apie tai pagalvosiąs“. Nereikia nė sakyti, jog Denas prarado sandėrį. Jis reikiamai neįvertino ryšių galios. Jeigu jis būtų pasistengęs geriau pažinti Volterį, klientas tikriausiai būtų jautęsis jaukiau ir nuo jo nenusigręžęs.

Jeigu jau pavyko užmegzti nuoširdų ryšį, vėlesnis bendravimas klostysis sklandžiau. Pažįstu žmonių, kurie susitikę su manimi kaskart mėgina atnaujinti pažintį. Jie paklausia, ką aš veikiu, ir būtinai palaukia atsakymo prieš ko nors prašydami ar pradėdami pasakoti apie save. Tuo metu jie neatrodo kur nors skubantys ar užsiėmę kuo kitu. Jie nuoširdžiai su manimi bendrauja, elgiasi taip, tarsi iš tikrųjų jiems rūpėčiau. Būtent su tokiais žmonėmis aš mielai bendradarbiauju. Noriu, kad mane suptų būtent tokie žmonės.

Jeigu surasite laiko ir energijos užmegzti ryšiams, gyvenimas kaipmat ims keistis. Išmoksite laisviau bendrauti su žmonėmis, o kartu susilauksite daugiau kitų dėmesio tiek asmeniniu, tiek profesiniu aspektu. Jumis pasitikės, jus mylės, jumis žavėsis; bendradarbiaudami su kitais imsite dirbti efektyviau.

45.

STENKITĖS KUO GREIČIAU ATSITOKĖTI

Be abejonės, visiems pasitaiko padaryti klaidų, kartais net ir labai didelių. Pasitaiko ir netinkamai sureaguoti, ką nors įžeisti, nepastebėti akivaizdžių dalykų, įsikišti ten, kur nesate pageidaujami, suklysti, pasakyti ką nereikia ir taip toliau. Nesu sutikęs žmogaus, kuris nebūtų savo kailiu patyręs šių nemalonių žmogiškojo gyvenimo aspektų. Taigi, matyt, svarbiausias klausimas yra ne tai, ar jūs pakliūsite į keblią situaciją, ar ne, bet tai, kaip greitai su viskuo susidorosite.

Palyginti nedidelę kliūtį ar klaidą galime paversti kur kas didesne problema, netikusiai analizuodami savo pačių ar kitų veiksmus, per smarkiai save teisdami. Arba pasakę ką nors ne taip niekaip negalime to pamiršti, pasišiaušiame ir neprisiverčiame atsiprašyti.

Prisimenu vieną incidentą, nutikusį prieš kelerius metus, kuomet buvau giriamas, kaip man tada atrodė, nepelnytai. Kažkodėl buvau priešiškai nusiteikęs ir šiurkštesnis nei paprastai. Dėl tokio mano elgesio viena moteris pasijuto ignoruojama, supyko ir liko su nuoskauda širdyje. Į tai buvo įtraukti dar ir kiti žmonės, iššvaistyta begalė energijos. Šią istoriją papasakojau savo bičiuliui, kuris atsakė: „Ričardai, man atrodo, jog tu gviešeisi dar ir jos šlovės“. Jis išdėstė savo logines išvadas, kurios tikrai buvo prasmingos. Pasijutau šiek tiek apsikvailinęs. Vėliau, tą pačią dieną, paskambinau įžeistai moteriai, ketindamas nuoširdžiai atsiprašyti. Laimei, mano atsiprašymas buvo mielai priimtas. Paaiškėjo, jog jai tik ir reikėjo jos veiklos pripažinimo ir mano atsiprašymo. Jeigu šitaip būčiau pasielgęs anksčiau, jeigu būčiau anksčiau atsitokėjęs, bū-

čiau sutaupęs nemenkas energijos atsargas, nebūtų reikėję taip irzti.

Šis ir kiti tokie incidentai man padėjo išmokt daug greičiau atsitokėti ir pamatyti klaidas. Vis dėlto dar ir dabar man pasitaiko sureaguoti ne taip, kaip reikėtų, šiauštis, laiku neišreikšti pritarimo, pasakyti ką nereikia; dar ir dabar darau daug tų pačių klaidų. Tačiau yra skirtumas, nes dabar aš dažniausiai šias klaidas pastebiu, jas pripažįstu ir kuo greičiau mėginu atitaisyti. Tokios taktikos rezultatas akivaizdus — kai kuris nors iš mano bendradarbių pateikia pasiūlymą, kai taria konstruktyvų kritikos žodį, užuot puolęs gintis ar aiškinti, kaip jie klysta, koks aš teisus, mėginu atvira širdimi įsiklausyti ir tobulėti. Ir kaip jūs manot? Patariantis asmuo paprastai tikrai pasako nors lašą teisybės, pažeria keletą krislelių išminties. Čia nėra jokio triuko — reikia norėt atleisti, atleisti sau ir kitiems už tai, jog esame žmonės, ir už tai, jog klystame. Vadovaudamiesi senu posakiu: „Klysti yra žmogiška, atleisti — dieviška“, susikursite emocinį klimatą, padėsiantį atsitokėti beveik po kiekvienos klaidos ir sėkmingai gyventi toliau.

Supratau, jog išmokęs kuo greičiau atsitokėti, įstengiu mokytis tiek iš savo paties, tiek iš kitų klaidų, todėl ir mano gyvenimas darbe pasidarė kur kas mažiau trikdantis. Pamąstykite apie mano siūlomą strategiją; galiu lažintis — ji puikiausiai tiks ir jums.

46.

SKATINKITE VISĄ ĮMONĘ KOVOTI SU STRESAIS

Prieš kelerius metus kalbėjausi su vienu ponu, kuris nuoširdžiai sielojosi, kad kompanija, kurioje jis dirbo, nė kiek nesistengė sumažinti kontorose tvyrančios įtampos. Jo manymu, aukštesnieji kompanijos pareigūnai buvę „savanaudžiai, beširdžiai žmonės, nekreipiantys dėmesio į savo pervargusius tarnautojus".

Tada aš jo paklausiau: „Jeigu už viską atsakingas būtumėte jūs, ką darytumėte kitaip?" Tikriausiai jis jau seniai viską buvo apgalvojęs, nes tuoj pat man atsakė: „Jeigu viskas priklausytų nuo manęs, leisčiau tarnautojams laisviau rengtis, o penktadieniais sutrumpinčiau darbo dieną, kompanijos patalpose įrengčiau gimnastikos salę, pasirūpinčiau vaikų priežiūros patalpomis, kiekvienam parūpinčiau reguliarius masažo seansus." „Oho, — tariau, — būtų puiku. O ką jie atsakė, kai pateikėte šiuos pasiūlymus?" Ponas ilgai tylėjo, kol galiausiai prisipažino apie šias idėjas niekada niekam nė neužsiminęs!

Šis žmogus, kaip ir daugybė kitų, tikėjosi darbdavį žinant, kad reikia tai padaryti. Be to, atsakingus žmones jis laikė nelyginant monstrais, kurie visai nesirūpina darbuotojų sveikata ir gerove. Jis klydo.

Mane sujaudino telefono skambutis, perduotas balso paštu; maždaug po pusmečio man paskambino tas pats žmogus. Jis pasakojo, jog pateikęs pasiūlymus buvo priblokštas teigiamo atsakymo. Keletas žmonių, tarp jų ir jo viršininkas, jam pasakė: „Kodėl man visa tai neatėjo į galvą? Puiki mintis." Tas ponas papasakojo, jog keletas jo idėjų buvo tuojau įdiegta, o keli kitų žmonių pasiūlymai pradėti labai rimtai svarstyti.

Žinoma, ne visada taip nutinka. Tačiau dažnai paaiškėja, jog darbdaviai iš tikrųjų rūpinasi savo organizacijos žmonėmis. Taip pat dažnokai pasitaiko, kad pastangos sumažinti darbe įtampą nueina niekais tik dėl to, kad niekas nepasiūlo ko nors keisti. Visada galima išgirsti begales skundų ir pageidavimų ką nors keisti, tačiau labai retai atsiranda žmogus, turintis konkrečių gerai apgalvotų, logiškų idėjų.

Net ir neįstengdami įtikinti darbdavio imtis permainų, dažnai galite sumažinti tvyrančią įtampą išklausę jo motyvų. Galbūt jūsų trokštami pokyčiai tiesiog neįmanomi, tačiau jūs bent jau galėsite įsitikinti jūsų kompanijoje dirbant tokius pat žmones, kaip ir jūs, kurie rūpinasi jūsų emocine būsena ir labai norėtų kuo nors jums padėti. Tuomet pasijusite daug maloniau, pradėsite labiau vertinti įmonę, kurioje dirbate. O tais retais atvejais, kai paaiškėja, jog jūs iš tikrųjų niekam nerūpite, bent jau žinosite padarę viską, kad kas nors pasikeistų.

Turiu bičiulę, dirbančią vienoje didelėje Niujorko kompanijoje. Ji pasiteiravo, ar jai nebūtų galima keturias savaitės dienas dirbti namie, o į darbą ateiti nuo trečiadienio; tuomet ji galėtų išvažiuoti iš miesto ir daugiau laiko praleisti su sūnumi. Kompanija sutiko. Mano bičiulė tiesiog dievina įmonę, kurioje dirba, ir stengiasi dirbti kuo geriau. Taigi išlošė visi.

Kitos firmos paprašytos sutrumpino penktadienio darbo laiką, įrengė treniruoklių sales, padarė visokių kitokių pakeitimų, mažinančių įtampą darbe. Viena mano žinoma kompanija, su kuria bendravau daugelį metų, turėjo daugybę poilsio namelių; juose kompanijos darbuotojai galėdavo gyventi nemokamai. Toje pačioje įmonėje buvo įrengti gaiviųjų gėrimų automatai, į kuriuos nereikėjo mesti monetų, ji kviesdavosi įdomių lektorių, bendraujančių su darbuotojais. Galėčiau tęsti be galo.

Ne visos kompanijos tokios geranoriškos. Žinoma, jūs nekaip jausitės nieko nepešę, tačiau beveik visada verta

pamėgint pateikti pasiūlymų, galinčių padėti darbuotojams sumažinti įtampą darbe. Jeigu permainų nori dauguma žmonių, jeigu jų norai žinomi vadovybei ir darantiesiems sprendimus, kas žino, kas gali nutikti.

Įsidėmėkite, kad laimingi darbuotojai, kurie nesijaučia prislėgti, paprastai būna produktyvesni, pakantesni, ištikimesni. Be to, jie nesistengia kuo greičiau baigti darbo ir neburnoja prieš darbdavį kaip tie, kurie jaučia įtampą ir pripažinimo bei įvertinimo stoką. Jeigu jums kartkartėmis pavyktų savo darbdaviui kaip nors švelniai užsiminti apie tuos dalykus, kai kas iš tikrųjų pasikeistų. Viliuosi, kad taip ir bus.

47.

ATSIKRATYKITE BAIMĖS KALBĖTI AUDITORIJAI

Kalbėdamas bet kokiai didesnei žmonių grupei pasijusdavau suakmenėjęs. Tiesą sakant, aš taip bijodavau, kad mokydamasis vidurinėje mokykloje ir mėgindamas kalbėti auditorijai net du kartus buvau benualpstąs.

Ne aš vienas toks. Esu girdėjęs, kad viešo kalbėjimo baimė Amerikoje tarp kitų yra pirmoji. Atrodo, kad kalbėti auditorijai žmonėms yra baisiau nei keliauti lėktuvu, bankrutuoti ar net numirti!

Dėl visa ko parodžiau šį skyrelį vienam gerbiamam savo bičiuliui. Norėjau pažiūrėti, ar jis supras, kodėl apie tai kalbu knygoje, skirtoje kovai su stresais darbe. Jis man taip atsakė: „Žinau, kad kalbėti auditorijai iš tikrųjų baisu, tačiau negi manai, jog sumažinęs šią baimę mažiau graušies dėl smulkmenų darbe?"

Keblus klausimas, bet aš turiu atsakymą.

Tokia didelė baimė kaip ši negali būt nesusijusi su kitais dalykais. Tad ji reiškiasi ne tik tada, kai būnate priversti kalbėti auditorijai. Jūs patiriate įtampą, tiesa, galbūt dar vos juntamą, dar tada, kai numanote, jog jums teks kalbėti konkrečiai auditorijai. Jeigu jūs bijote, įtampos veiksnys bus didžiulis ir visada toks pat, nesvarbu, ar dalyvausite gaminių pristatyme, siūlysite savo prekę, pateiksite kokių nors tyrimų rezultatus, skaitysite pranešimą, sakysite kalbą, ar paprasčiausiai dalysitės savo idėjomis su kitais.

Kitas veiksnys, į kurį reikia atkreipti dėmesį, yra toks: jeigu jūs nors truputėlį baiminatės kalbėti auditorijai, vengsite imtis tų dalykų, kurie būtų labai naudingi jūsų karjerai, dėl kurių galėtumėte būti paaukštinti ar įgytumėte daugiau atsakomybės, kurie suteiktų jums pranašu-

mų. Kai dar nebuvau įveikęs viešo kalbėjimo baimės, prisimenu, dažnai sprendimus darydavau atsižvelgdamas į tai, ar man reikės kalbėti, ar ne. Atsikratęs šios baimės galėjau labiau atsipalaiduoti mąstydamas apie savo darbą, galėjau koncentruotis į kitus dalykus. Gyvenimas darbe gerokai palengvėjo ir pasidarė ne toks įtemptas. Nėra abejonių, jog atsikratęs šios baimės tapau geresnis rašytojas. Jeigu nebūčiau to padaręs, nesu tikras, ar apskritai būčiau rašęs, nes rašyti knygas — vadinasi, apie jas kalbėti, jas reklamuoti dažnai milžiniškos auditorijos akivaizdoje.

Vis dėlto jeigu jus kankina tokia baimė, primygtinai prašau labai stropiai apgalvoti mano patarimą. Kai atsikratysite jus kaustančios baimės, darbe jausitės mažiau įsitempę, viskas klosis lengviau. Pasidarysite kūrybingesni, lengviau rasite sprendimus, nes jūsų jau neblaškys toji nelemta baimė. Kadangi vis mažiau nerimausite, kuo toliau, tuo mažiau graušitės dėl smulkmenų.

Stengdamiesi atsikratyti šios baimės, vaizduokitės situaciją, kai jums reikia kalbėti auditorijai. Pradėkite nuo menkutės grupelės — vieno arba dviejų klausytojų. Tuo tikslu yra rengiami kursai, jums gali pagelbėti repetitoriai, galite pasiskaityti įvairių knygų, pasiklausyti įrašų. Rinkitės vieną iš įvairių metodų ir strategijų. Vis dėlto galiausiai jums teks žengti pirmą žingsnį ir stoti prieš auditoriją. Jei jums tai pavyks, manau, įsitikinsite, kad įveikę šią visiems suprantamą baimę susilaukėte gausaus atlygio — gerokai pakils jūsų darbo, o ir apskritai gyvenimo kokybė.

48.

VENKITE KOMENTARŲ, GALINČIŲ IŠPROVOKUOTI GANDUS AR LIEŽUVAVIMĄ

Ši strategija iš tiesų gali atverti akis. Man gyvenime ji labai padėjo. Pasirodė, jog liežuvavimo sąskaita galima sutaupyti laiko. Be to, jos laikydamasis įsitikinau, kaip dažnai aš pats nejučia stumiu save į įtampos būseną.

Jeigu jūs esate tokie kaip dauguma žmonių, tikriausiai visai nekaltai šnekučiuojatės su kitais apie įvairiausius dalykus. Jūs galite kad ir taip pasakyti: „Ar girdėjai, kas nutiko Džonui?“, „Ar girdėjai apie tą ar tą?“, „Ar žinai apie tai?“ Kartais jūs patys būnate tokių pokalbių iniciatoriai. Kitąkart jūs palaikote pokalbį iš mandagumo. Galbūt jūs padailinate kieno nors pastabas, perpasakojate kokią nors istoriją ar nutikimą, per daug įsileidžiate į smulkmenas ar per daug klausinėjate. Tada jeigu esate panašūs į mane, imate stebėtis, kodėl tiek laiko praleidžiate kalbėdami telefonu, kodėl neatlikote to, ką ketinote.

Gal tam ir neteikiate reikšmės, kol nesuvokiate, kiek laiko ir energijos išeikvojote ne itin svarbiems pokalbiams, pasirinkę jiems ne visai tinkamą laiką. Pamąstykite, kaip dažnai jaučiate įtampą dėl iššvaistyto laiko ar energijos; kaip dažnai atsigręžiate atgal ir pasigailite pritrūkę bent pusvalandžio, kai reikia pabaigti vieną ar kitą darbą, ką nors prisivyti.

Jeigu gerai pagalvotumėte, kur dingo laikas, tikriausiai padarytumėte tokią pat išvadą kaip ir aš: per visą dieną ne kartą asmeniškai ar telefonu buvau įsitraukęs į nereikšmingą pokalbį, nors tam neturėjau nei laiko, nei energijos. Kaip patys numanote, tokia padėtis gali turėti įtakos ir jūsų bendrai savijautai, darbe tvyrančiai įtampai.

Dėl šio įpročio jūs gaištate laiką, jums tenka nuolatos skubėti. Jeigu nesuvoksite turį šį polinkį, nesunkiai dėl didelio krūvio apkaltinsite visą pasaulį arba žmones, su kuriais šnekučiuojatės, nors iš tikrųjų svarbiausi šios problemos kaltininkai būsite patys.

Žinoma, dažnai mes norime pasišnekučiuoti su bičiuliais ar kolegomis; tai labai gerai ir to reikia. Svarbiausia skirti, kada šnekučiuojamės iš įpratimo, o kada — aiškiai apsisprendę. Bent kiek apie tai pamąstę ir truputį pakeitę savo elgesį galėsite susilaukti didžiulių dividendų — jūsų dienos darbe gerokai palengvės.

Anksčiau manydavau, kad visų tų pokalbių apie kitus žmones ir visokius trivialius dalykus tiesiog neįmanoma pačiam išvengti. Dabar suprantu, jog taip. Iš tikrųjų tik menka jų dalelė ne nuo manęs priklauso. Suvokiau pats kurstantis tokį pokalbį nekaltais komentarais ir klausimais. Įsitikinau, kad galima sutrumpinti pokalbius išliekant mandagiam ir elgiantis pagarbiai. Išmokau vengti tam tikrų klausimų, kurie tik palaiko ilgesnį ar visai nereikalingą pašnekesį, nors aš to nenoriu ar neturiu tam laiko. Rezultatai buvo puikūs. Nors dabar esu užsiėmęs labiau nei kada nors anksčiau, jaučiuosi turįs daugiau laiko. Ir dar, kai aš sumanau pasišnekučiuoti su kitais, būnu visiškai tikras, kad dabar tinkamiausias laikas pokalbiams.

Ši strategija išties puiki. Jeigu prie visos darbo savaitės pridėsite apytiksliai nors po vieną valandą prikąsto liežuvio sąskaita, gausite tą taip reikalingą papildomą valandėlę, kurios neturėjote anksčiau. Ta viena valanda kartais būna labai reikšminga, mat įtemptas dienas paverčia ramia darbo savaite. Neįkalbinėju jūsų tapti visai nebendraujančiais atsiskyrėliais ar šiurkštuoliais; paprasčiausiai turėtumėte kreipti dėmesį į tai, kurie jūsų žodžiai pakursto tolesnį, galbūt nepageidaujamą pokalbį ir ar dažnai juos tariate. Jus nustebins šios strategijos galia.

49.

ĮŽVELKITE DAUGIAU NEI KONKRETUS VAIDMUO

Daugeliu atvejų mes pirmiausiai matome žmogaus pasirinktą vaidmenį ir neįžvelgiame už jo paties žmogaus. Kitaip tariant, esame linkę pamiršti, jog koks nors verslininkas (ar kas nors kitas, užsiimantis konkrečia veikla, einantis tam tikras pareigas) nėra tik verslininkas, bet ir ypatingas, unikalus asmuo, kuriam buvo paranku imtis to verslo. Kepėja turi asmeninį gyvenimą, jai rūpi savi reikalai, savos bėdos. Stiuardesė kelionėje nuvargsta ir negali sulaukti, kada grįš namo. Jums benziną pilantis žmogus taip pat turi šeimą, jo irgi tyko pavojai, ne viskas jam gerai klojasi. Korporacijos pareigūnė, atrodo, nesutaria su vyru, ją kamuoja rūpesčiai, apie kuriuos niekas nežino. Jūsų sekretorė turi artimų draugų ir myli savo vaikus kaip ir jūs, jai nemalonūs tie patys dalykai, kaip ir visiems kitiems. Ir jūsų pavaldiniai, ir jūsų viršininkas — visi šiuo atžvilgiu yra vienodi.

Polinkis skirstyti žmonėms tam tikrus vaidmenis labai įsišaknijęs. Kaip dažnai iškart klausiame: „Kuo jūs užsiimate?" Kaip dažnai pristatome žmogų kaip „buhalterį", „teisininką", tarsi tas vaidmuo iš tikrųjų galėtų ką nors pasakyti apie patį asmenį. Dažniausiai būna sunku išvengti etikečių klijavimo, tačiau labai pasistengus — įmanoma. Gyvenimas tik pagražėtų.

Neseniai išgirdau vieną moterį pasakojant apie savo viršininką, kuris buvo taip įsijautęs į vaidmenų skirstymą, jog net visus atbukusius pieštukus surinkęs nešdavo savo sekretorei nudrožti. Užuot pats tai padaręs per kelias sekundes, „rūpinosi" sekretorės vaidmeniu. „Dėl Dievo, juk tai jos darbas". Kažkodėl jis nepagalvojo, kaip ta moteris turėtų jaustis.

Kai kitus pirmiausia vertinate kaip asmenis, o tik paskui kaip tam tikrų vaidmenų atlikėjus, žmonės, su kuriais bendraujate, taip pat žvelgia į jus giliau, mato jus kitokius. Jie labiau jumis pasitiki, atidžiau jūsų klausosi, labiau atsižvelgia į jūsų nuomonę. Matydami ne vien žmonių atliekamus vaidmenis, atveriate duris turiningesniam ir nuoširdesniam bendravimui. Jūs imate geriau pažinti žmones — ir tuos, kurie jums artimi, ir tuos, su kuriais tik pradėjote bendrauti. Žmonės jus pamėgs ir visada mielai jums padės. Daugybę kartų pardavėjai, oro uosto tarnautojai ir taksi vairuotojai yra stengęsi kaip įmanydami man padėti vien todėl, kad pirmiausia laikiau juos paprastais žmonėmis.

Jeigu mano minėtas viršininkas būtų laikęs savo sekretorę kolege, bičiule, o ne konkretaus vaidmens atlikėja, tikriausiai ji ir pati būtų drožusi jam tuos nelemtus pieštukus. Bet atsitiko taip, kad ji neapsikentė žeminama ir išėjo iš darbo. Labai gaila, nes išties buvo puiki sekretorė. Vienintelė paguoda, kad viršininkas pagaliau suvokė blogai su ja elgęsis. Tikėkimės, jog jis pasimokė iš klaidos.

Parduotuvėje, kurioje dažniausiai perku, dirba maloniausi ir draugiškiausi žmonės, kokius tik kada esu sutikęs. Tačiau lig šiol pastebiu, kad pirkėjai į juos žiūri kaip į kokius daiktus. Negalėčiau to pavadinti nepagarba ar niekinimu, tiesiog atrodo, lyg pardavėjų nė nebūtų, lyg prie prekystalio nė nestovėtų šypsantis žmogus, kurį kaip ir visus kitus džiugina laisvalaikis. Arba tarsi pardavėjas būtų tik čekius išrašanti mašina, pastatyta patarnauti, imti pinigus. Matau, kaip žmonės iš lėto slenka eilėje nepakeldami akių, niekada nenusišypsodami, nepasisveikindami. Tikriausiai panašių vaizdelių esate matę ir savo parduotuvėse, be to, restoranuose, oro uostuose, taksi, autobusuose, viešbučiuose ir visur kitur.

Mano rekomenduojama strategija labai paprasta ir lengvai įgyvendinama. Jums nebūtina artimai susidrau-

gauti su kiekvienu sutiktuoju ar bendradarbiu. Visai ne. Be to, prisiimti vaidmenys — tam tikra gyvenimo dalis. Jeigu kas nors ką nors jums daro, vadinasi, iš dalies rodo jums pasitikėjimą.

Paprasčiausiai įsidėmėkite, kad kiekvienas žmogus yra ypatingas ir toli gražu netelpa į savo vaidmenį. Kiekvienas jūsų sutiktas asmuo turi jausmus — jis liūdi, džiaugiasi, bijo ir visa kita. Tai žinodami ir stengdamies to nepamiršti, labai paprastai, tačiau iš pagrindų pakeisite savo gyvenimą. Šypsniu ar šiltu žvilgsniu praskaidrinsite kitų žmonių dieną. Įnešę savo indėlį džiaugsitės gražesniu, malonesniu pasauliu ir džiuginsite juo kitus.

50.

VENKITE POLINKIO VISKĄ ĮKAINOTI

Daugeliui iš mūsų bene didžiausias įtampos darbe šaltinis yra įprotis viską įkainoti. Kitaip tariant, mintyse apskaičiuoti visa ko kainą — to, ką darome ar ką turime. Žinoma, pasitaiko atvejų, kai išties pravartu ką nors įkainoti, pavyzdžiui, kai sėdime prie televizoriaus nusitvėrę distancinio valdymo pultelį ir nuolatos perjunginėjame kanalus, užuot padirbėję prie rytdienos rytą reikalingo pranešimo. Tada tikrai vertėtų prisiminti, jog televizijos programos mums brangiai atsieina, gal net mūsų darbo sąskaita.

Prisimenu, kaip mudu su Kris nutarėme tapti burlaiviuko dalininkais. Atsitiko taip, kad per dvejus metus mes tik kartelį buvome ten įkėlę koją — tada, kai drauge su geriausiais bičiuliais rengėme iškylą. Taigi man ir Kris buvo išties naudinga apskaičiuoti, jog ši iškyla atsiėjo daugiau kaip du tūkstančius dolerių! Na ką gi, bent jau reikia pripažinti, kad iškyla išties buvo nuostabi.

Tačiau kai kada labai svarbu negalvoti apie tai, kiek tas ar kitas dalykas mums gali kainuoti. Pažįstu nemažai žmonių, kurie labai retai kada ryžtasi paimti laisvų dienų poilsiui ar pramogai, galvodami tik apie tai, kad šis malonumas „brangiai atsieis". Jie visai be reikalo skaičiuoja, kiek tą dieną uždirbtų, kiek uždirbtų kiekvieną nedarbo valandą. Net ir tais retais atvejais, kai vis dėlto ištrūksta iš darbo, jiems būna labai sunku atsipalaiduoti, nes jų mintys sukasi vien apie tai, ką šiuo metu jie galėtų nuveikti, ką šiuo metu praranda. Štai ką jie sako ar galvoja: „Jeigu dabar priiminėčiau klientus, gaučiau penkiasdešimt dolerių per valandą, tad šiandien būčiau galėjęs uždirbti keturis šimtus dolerių. Ne, man nevertėjo čia vyk-

ti." Jie gerai skaičiuoja, bet atima iš savęs galimybę ramiai ir turiningai pagyventi. Vengdami gyvenime įtampos, turėtume teikti pirmenybę pramogų, linksmybių, ramybės poreikiui, vertinti progas nors trumpai pabūti su šeima. Taigi nors jūs ir uždirbate gerokai mažiau nei mano minėtame pavyzdyje, vis vien nepražiopsokite ribos, ties kuria jau galite prarasti pusiausvyrą.

Vienas maloniausių mano jaunystės prisiminimų — kaip tėvas padėjo man persikraustyti iš vieno buto į kitą. Krausčiausi darbo savaitės metu, todėl mano tėvas pasiėmė laisvą dieną. Dabar žinau, kad tuo metu jis buvo kaip niekada užsiėmęs. Jis vadovavo didžiulei kompanijai ir turėjo begalę sudėtingų reikalų. Laikas jam tada buvo aukso vertės. Pamenu, kad labai išmintingai pasakiau: „Tėti, tikriausiai dabar žengi mažiausiai tau apsimokantį žingsnį". Juk jis lengvai būtų galėjęs nusamdyti man į pagalbą keletą žmonių, ir tai jam būtų kainavę tik nedidelę dalelę pinigų, kuriuos jis prarado pats man padėdamas. Taigi jis būtų sutaupęs pinigų, ir jam nebūtų reikėję pačiam vargti ir jaudintis. Nė kiek nesusimąstydamas tėvas pažvelgė į mane ir tarė: „Riči, negali įkainoti laiko, praleidžiamo drauge su sūnumi. Į nieką pasaulyje nekeisčiau galimybės būti kartu su tavimi." Šių žodžių nepamiršau bent dvidešimtį metų ir jie lydės mane visą likusį gyvenimą. Tikriausiai suprasite, jog ši tėvo pastaba man reiškė kur kas daugiau nei tūkstančiai valandų, kurias jis praleisdavo kontoroje „savo šeimos labui". Jo žodžiai mane ypatingai paveikė, pasijutau svarbus ir vertinamas. O mano tėvui šis kraustymasis vėliau priminė, kad jo gyvenime būta šio to daugiau nei „dar viena įtampos kupina darbo diena".

Patikėkite — labai naudinga į tam tikrus dalykus žvelgti negalvojant apie kainą. Ir stresų jūsų gyvenime sumažės, ir apskritai būsite laimingesni. Pabūkite retkarčiais vieni arba su tais, kuriuos mylite, su savo vaikais.

Kai leidžiate laiką darydami tai, kas jus ramina, kai būnate su savo mylimaisiais, sumažėja įtampos visose jūsų gyvenimo situacijose, žinoma, ir darbe. Kai suvoksite, jog tam tikra jūsų gyvenimo dalis negali būt parduota už jokią kainą, įsitikinsite, kad gyvenimas yra nepaprastai brangus; negana to — jis priklauso tik jums.

Ryžkitės nuveikti ką nors sau malonaus. Skirkite šiek tiek laiko sau — dažniau išeikite pasivaikščioti, vykite į gamtą, daugiau skaitykite, išmokite medituoti, lankykite masažo seansus, klausykitės muzikos, iškylaukite, daugiau laiko leiskite su mylimais žmonėmis ar vieni. Ir visa tai darydami negalvokite, jog galėtumėt leisti laiką produktyviau. Manau, kad išmokę vertinti asmeninį gyvenimą ir įsisąmoninę, kas yra svarbiausia, matysite, jog gyvenimas išties palengvėjo. Negalėsite atsistebėti, kiek daug puikių idėjų šaus jums į galvą būtent tada, kai leisite sau pramogauti visai negalvojant apie kainą.

51.

PAPRAŠĘ PATARIMO JĮ PRIIMKITE

Pastebėjau, kad daugelis žmonių yra linkę kalbėti apie tai, kas jiems rūpi, ir visiškai ignoruoti gaunamus patarimus. Man įdomu, kodėl taip yra, nes per daugelį metų klausydamasis įvairiausių pokalbių stebėjausi daugybe kūrybiškiausių žmonėms teikiamų patarimų. Dažnas toks daug negalvojant duotas patarimas galėtų kaipmat išspręsti problemą. Tačiau esu girdėjęs, kaip daugybė idėjų praslysdavo pro ausis tiems, kuriems jos būdavo siūlomos, nors aš jas būčiau traktavęs kaip priemonę gyvenimui palengvinti.

Žinoma, kai kada dalijamės su kitais mums rūpimais dalykais vien norėdami išsipasakoti, tikėdamiesi būsią išklausyti. Bet kartais išties būname visiškai sutrikę ir nežinome, ką daryti, tad aktyviai ieškome patarimo. Tuomet sakome: „Kad taip žinočiau, ką man daryti“, arba: „Gal gali ką nors patarti?“ Bet vos tik mūsų bičiulis, sutuoktinis, bendradarbis ar kas nors kitas ką nors pataria, mes iškart apsimetame to negirdėję arba keičiame pokalbio temą.

Gerai nežinau, kodėl tiek daug žmonių yra linkę nekreipti dėmesio į gaunamus patarimus. Galbūt mus trikdo tai, kad esame reikalingi pagalbos, o gal tai, kad išgirstame ką nors nemalonaus. Galbūt išdidumas mums neleidžia pripažinti, jog mūsų bičiulis ar šeimos narys žino tai, ko nežinome mes. Kartais duodamas patarimas verčia keisti gyvenimo būdą. Tikriausiai galėtume išvardyti ir daugiau veiksnių.

Prisipažinsiu, aš daug ką darau ne taip. Tačiau vienas iš mano būdo bruožų, kuriuo labiausiai didžiuojuosi, kuris man labai padėjo tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime, yra gebėjimas išgirsti patarimą ir daugeliu at-

vejų juo pasinaudoti. Aš nemanau žinąs visus atsakymus, kurie padėtų kuo efektyviau dirbti ir ramiau gyventi. Tačiau paprastai kas nors kitas man pataria tai, kas man praverčia. Ne visada sulaukiu naudos iš gautų pasiūlymų, tačiau juos pateikiantį asmenį džiugina mano noras išklausyti patarimus ir net jais pasinaudoti. Žmonės man priekaištaudavo, jog per daug kalbu, ir jie buvo teisūs. Man buvo pasakyta, jog turėčiau išmokt atidžiau klausytis; aš taip ir padariau. Patariamas laikytis specialios dietos, aš ir laikiausi. Ir visa tai iš tiesų padėjo. Aš nuolat klausinėju kitų, ar jie nepastebi mano pažiūrose ar elgesyje kokių nors negerovių. Jeigu tik neužsisklendžiu savyje, nuolatos ko nors išmokstu. O kartais vienas patarimas gali pakeisti aibę dalykų.

Svarbiausia nevengt pripažinti, jog kiti žmonės gali pamatyti mumyse (arba situacijoje, į kurią esame patekę) tai, ko mes patys nematome, nes esame atsidūrę per arti nuo konkrečių dalykų ar pernelyg asmeniškai į juos įsitraukę. Taigi jei ir nepasinaudosite kiekvienu jums duodamu patarimu, bent jau keletą jų atidžiau išklausykite. Gyventi bus daug paprasčiau.

52.

IŠNAUDOKITE KELIONĖS Į DARBĄ PRIVALUMUS

Kartą kalbėjausi su didžiulės korporacijos vadovu, kuris skundėsi „siaubingu susisiekimu“; kelionė į darbą jam trunkanti pusantros valandos. Aš atsakiau: „Oho, išties prastai, tačiau nors turite laiko geroms knygoms“. Be galo nustebau, kai jis rimčiausiu tonu atsakė: „Apie ką jūs kalbate? Aš neturiu kada skaityti“. Iš pradžių pamaniau, jog jis juokauja. Supratęs, kad ne, paklausiau: „Negi važiuodamas automobiliu nesiklausote garso kasečių su knygų įrašais?“ Jis papurtė galvą. „Tai ką jūs veikiate tas ištisas tris valandas kasdien?“ Mano pašnekovas nežinojo, ką atsakyti, matyt, nebuvo galvojęs, kaip leidžia kelionės laiką. Man atrodo, kad jis tris valandas per dieną nervinasi dėl intensyvaus eismo ir gailisi savęs. Galbūt kai kada pasiklauso žinių, gal kam nors paskambina mobiliuoju telefonu, tačiau didumą laiko mąsto apie kelionės nepatogumus. Tas žmogus labai išsilavinęs, jam puikiai sekasi biznis. Įdomu, ką jis manytų apie kurį nors savo tarnautoją, iššvaistantį po tris valandas per dieną nežinia kam.

Tas įmonės vadovas per metus dirba penkiasdešimt savaičių, taigi važinėdamas į darbą ir atgal jis sugaišta 750 valandų. Tai pritrenkiantis skaičius kiekvienam, o juk yra tokių puikių alternatyvų.

Ne visas, tačiau daugelį gerų knygų dabar galima įsigyti įrašytas į garso kasetes. Jeigu jums tenka ilgokai keliauti, vairuodami galite perklausyti visą knygą pakeliui į darbą ir atgal. Žvelgdami šiuo aspektu pamatysite, kokios neįtikėtinai vertingos gali būti visos jūsų kelionės automobiliu. Man patinka audioknygos. Turiu du mažus vaikus, „degantį“ darbo grafiką, dažnai keliauju, tad kny-

gų skaitymui tikrai negaliu skirti tiek laiko, kiek man norėtųsi. Tačiau garso kasetės išsprendė šią problemą. Mano kasdienės kelionės į darbą netrunka labai ilgai, bet aš išnaudoju visą laiką, praleidžiamą automobilyje, beje, ir įstrigus eismo kamštyje. Gyvendamas San Francisko Įlankos rajone eismo kamščių niekaip negaliu išvengti! Tokiais momentais klausausi knygų — romanų, patarimų knygelių ir visokių kitokių.

Jeigu jūs iš tų milijonų žmonių, kuriems į darbą tenka važinėti ir kurie dažnai įstringa kamščiuose, džiūgaukite! Dabar jau žinote, kaip pasinaudoti kelionių į darbą privalumais. (Kai važinėjate autobusu arba traukiniu, galite arba klausytis knygos, arba ją skaityti.) Gal net su keletu draugų įsteigsite „audioknygų klubą“. Keturiese ar penkiese įsigysite keletą kasečių ir paeiliui jų klausysitės. Už labai nedidelę kainą laimėsite ištisas valandas tikro malonumo. Pamėginkite. Grįžę iš darbo namo, užuot skundęsi nelemtu eismu, galėsite aptarti paskutinę perklausytą knygą.

53.

NESTOKITE Į KOVĄ, JEIGU PERGALĖ NEĮMANOMA

Labai dažnai mes, bent jau daugelis iš mūsų, patys kuriame stresines situacijas, nes esame linkę stoti į kovą, kurios laimėti tikrai neįmanoma. Mes kurstome nereikalingus ginčus, konfliktuojame, siekiame, kad būtų pripažintas mūsų viršus, arba mėginame priversti ką nors pasikeisti, nors neverta tikėtis, kad taip atsitiks. Mes atsitrenkiame į mūro sieną, tačiau vis vien neatsitraukiame ir nesiliaujame kovoję.

Įsivaizduokite, kad važiuojant automobiliu į darbą, jums ima lipti ant kulnų koks nors agresyvus vairuotojas. Jūs nenuleidžiate akių nuo veidrodėlio. Jūs siuntate, ir nedaug trūksta, kad sumažintumėte greitį ir kerštingai paspaustumėte stabdžius. Jūs piktinatės sugedusiu pasauliu ir keliuose siautėjančiais chuliganais.

Jūsų įniršis pateisinamas, tačiau šios kovos jūs tikrai nelaimėsite. Kova geriausiu atveju tik padidins jūsų įtūžį. Blogiausiu atveju įvyks eismo nelaimė. Taigi kovoti neverta, nes abiem atvejais pralaimėsite. Suvokę, jog į šį mūšį veltis neverta, ramiai persirikiuokite į kitą juostą ir praleiskite savo persekiotoją ieškoti nelaimės kitur. Pamirškite apie tai ir ramiai gyvenkite toliau.

Arogantiškas vyriškis ginčijosi su dviem kolegėmis moterimis. Joms kėlė abejonių jo išvados sudėtingu mokesčių klausimu, o šis nieko nenorėjo girdėti. Kolegės tvirtai pagrindė savo poziciją svarbia dokumentacija. Vyriškis pritrūko reikšmingų argumentų ir vis dėlto nepaisė kolegių, ignoravo jų pateiktus duomenis. Jis turėjo teisę spręsti, todėl tuo pasinaudojęs baigė diskusijas.

Tai ir nulėmė tolesnį jo kolegių elgesį. Jos norėjo jam pasitarnauti, padėt išvengti būsimų keblumų, susijusių su

padaryta klaida, ir nuo painiavos tą klaidą taisant. Beje, klaida nebuvo labai reikšminga, tiesiog neapsižiūrėjimas. Moteriškės padarė viską, ką galėjo. Buvo aišku, jog šio mūšio jos nelaimės — nepakeis įtakingojo kolegos sąmonės. Tad užuot visą kitą savaitę irzusios, paliko viską taip, kaip yra, ėmėsi savo reikalų ir sėkmingai darbavosi.

Šios dvi moterys jau buvo išmokusios nedramatizuoti situacijos ir nekreipti per daug dėmesio į reliatyviai nereikšmingus dalykus. Galima sakyti, jos jau mokėjo nesigraužti dėl smulkmenų. Bet įsidėmėkite — jei kartelė būtų buvus kilstelėta aukščiau, jei tai būtų buvęs garbės dalykas ar su didele pinigų suma susijęs klausimas, jos tikriausiai nebūtų taip lengvai nuleidusios rankų. Bet šį kartą tiesiog nevertėjo kelti triukšmo. Moterys anaiptol nebuvo apatiškos, priešingai — jos tikros kovos šalininkės. Bet joms netrūko išminties pasirinkti, kada kovoti.

Žinoma, jei tai būtų koks nors teisinis dalykas ar nepaprastai svarbus klausimas, vertėtų visomis išgalėmis laikytis savo pozicijos. Tiesą sakant, daugelis iš mūsų puikiausiai susidoroja su didelėmis problemomis. Ne jos sąlygoja kasdienę įtampą, o beviltiški susirėmimai dėl mažmožių, kurių baigčiai mes neturime jokios įtakos.

Galbūt jus erzina nuolatiniai bendradarbės skundai. Jūs praleidžiate ilgiausias valandas, eikvojate begalę energijos jos klausydamiesi ir ją guosdami. Tačiau kad ir kaip stengtumėtės, ji ir toliau skundžiasi. Jums siūlant kokią išeitį ji atsako viena: „Taip, bet..." Ji tikrai niekada nepasinaudos jūsų patarimu. Jeigu toks tipiškas elgesys jus erzina, vadinasi, stojote į kovą, kurios neįmanoma laimėti. Galimas dalykas, kad ji skųsis visą gyvenimą. Jūsų dėmesys, idėjos ir patarimai jai nepadės. Ar tai reiškia, jog turite liautis ja rūpinęsi? Žinoma, ne. Tiesiog jums reikia atsisakyti minties, kad ją galima įtikinti liautis skųstis. Jūs galite linkėti jai gera, likti geru jos draugu, tačiau jeigu norite išvengti stresų, turite trauktis iš mūšio.

Kartais mes įsiveliame į šiuos nelemtus mūšius iš užsispyrimo ar iš poreikio ką nors įrodyti sau patiems, o kartais tiesiog iš įpročio. Dažnai ir nepagalvojame, ką tuo pasieksime, kuo baigsis mūsų pastangos. Toks polinkis yra labai rimta klaida, juolab jeigu jūsų tikslas — liautis graužusis dėl smulkmenų. Žymus futbolo treneris Vince Lombardi yra pasakęs: „Jei ką nors darote blogai, darydami tai intensyviau nieko nelaimėsite". Geriau nė nepasakysi.

Aš tik todėl jaučiuosi laimingas, kad sugebu atskirti mūšio vertą kovą nuo tos, į kurią geriau nesivelti. Asmeniška gerovė man visada buvo svarbesnė už poreikį ką nors sau įrodyti ar įsitraukti į nereikalingą ginčą. Taigi aš sutaupau meilės ir energijos tikrai svarbiems dalykams. Viliuosi, kad paklausysite šių patarimų, nes žinau juos padėsiant jums liautis krimtusis dėl smulkmenų darbe.

54.

ĮTAMPĄ IR SUSIERZINIMĄ LAIKYKITE SĖKMĖS TRUKDŽIAIS

Mane neapsakomai dažnai klausinėja: „Ar jums neatrodo, kad siekiant sėkmės įtampa ir nervinimasis neišvengiami?“ Bet lig šiol niekas manęs neįtikino, jog į šį klausimą reikia atsakyti teigiamai.

Daugelio žmonių manymu, stresai ir sėkmė tokie pat neatsiejami, kaip popierius ir klijai. Jie taip samprotauja: „Įgyvendindamas svajones neišvengsi didžiulio streso. Tai esminė viso proceso dalis.“ Negana to, žmonės įtiki, jog stresas — vertinga emocija, nes ji duodanti akstiną veikti, padedanti nuolat išlikti budriam. Jausdami įtampą, savo elgesiu jie sukelia stresines situacijas; juos nesunku išmušti iš pusiausvyros, jie nemoka atidžiai klausytis. Jie nepasilieka laisvo laiko tarp susitikimų, todėl nuolat skuba ir blaškosi. Jie pasidaro nervingi ir įsiaudrinę, nebemato perspektyvų ir praranda išmintį. Rytais jie lėkte išlekia per duris, o grįžę po darbo namo skundžiasi, kad buvo labai užsiėmę. Trumpai tariant, jie visą laiką graužiasi dėl smulkmenų!

Reikalas paprastas: jeigu jūs laikote stresą pozityviu ir reikalingu veiksniu, sąmoningai ar nesąmoningai stengsitės stresinių situacijų susikurti kuo daugiau. Bet jei žvelgsite į įtampą kaip į trukdį, neatitinkantį jūsų tikslų ir svajonių, tuomet mėginsite stresų kratytis.

Iš tikrųjų stresas ir yra trukdis. Jis trukdo aiškiai, logiškai mąstyti. Įtampos kupinoje situacijoje sunku išlikti išmintingam, įžvalgiam ir kūrybingam. Įtampa išsiurbia brangią fizinę ir emocinę energiją. Pagaliau stresas — didžiulis žmonių bendravimo problemų šaltinis. Kuo labiau esate įsitempę, tuo greičiau imate karščiuotis. Prarandate galimybę koncentruotis, nukenčia ir gebėjimas

klausytis. Jūs neįstengiate užjausti, prarandate humoro jausmą.

Sutinku, jog tam tikra streso dozė neišvengiama. Žinoma, kelias į sėkmę gali būti labai sunkus, daug kainuojantis. Tačiau jei stresą laikysime vertingu dalyku, viskas kryps tik į bloga, ne į gera. Taigi apie stresą tikrai negalima galvoti pozityviai. Įtampa toli gražu nėra jūsų varomoji jėga, ji tik išsunkia jūsų dvasią ir energiją. Stresas ne tik kad nepadeda pirmauti, priešingai, leidžia į priekį išsiveržti konkurentams.

Štai ką patarčiau: kai darbe imate graužtis dėl smulkmenų, kai jus vargina įtampa, švelniai sau priminkite, jog užtenka to, kad pats darbas yra sunkus; įtampa nieko negali padėti, neverta mėgint jos išlaikyti. Tada galbūt pastebėsite, jog įtampa, kurią visą laiką manėte esant būtiną, ims po truputį blėsti. Jeigu taip nutiks, pasitiksite sėkmę laikydami stresą trukdžiu, o ne sąjungininku.

55.

SUSITAIKYKITE SU MINTIMI, JOG NIEKADA VISIEMS NEĮTIKSITE

Šią tiesą labai sunku pripažinti, ypač jei jūs tokie kaip aš — maloniai elgiatės su kitais arba visada laukiate pritarimo. Suvokiau, jog nesusitaikius su šia aiškia neišvengiamybe garantuotai teks nemažai laiko praleisti grumiantis su nelemta gyvenimo realija — nusivylimu.

Reikalas tas, kad visuomet atsiras kas nors, ką jūs siutinsite ar bent jau nuvilsite. Tai neišvengiama, nes stengdamiesi įtikti vienam asmeniui dažnai nuviliate kitą. Net ir tada, kai jūsų ketinimai išties geri ir aiškūs, jūs negalite vienu metu atsidurti dviejose vietose. Taigi jei bent du asmenys ko nors iš jūsų tikisi, jei esate jiems reikalingas, bet negalite visko įvykdyti, vienas kuris liks nusivylęs. Kai tuo pačiu metu gaunate daugybę užduočių, kai iš visų pusių pasipila nurodymai, vieno kito kamuoliuko tikrai nespėsite pagauti, jie nukris. Galite pridaryti klaidų.

Pavyzdžiui, jūsų viršininkas ar klientas turi į jus prašymą, tačiau bėda ta, kad tuo pačiu metu esate reikalingas sutuoktiniui ar vaikui. Greito maisto restorane dirbate padavėju. Prie visų staliukų sėdintys klientai nekantrauja; jūs neriatės iš kailio, tačiau klientai vis tiek siunta. Keturi žmonės prašė jūsų paskambinti prieš darbo pabaigą. Vaje, antras skambutis užtruko gerokai ilgiau nei derėjo. Du žmonės, nesulaukę skambučio, tikriausiai nusivils. Bet jei būtumėte sutrumpinę paskutinį pokalbį, tikriausiai būtumėte rizikavę nuvilti pašnekovą. Visais atvejais kas nors liks nuviltas. Štai jūs randate papildomo laiko ir puikiai įgyvendinate ne vieną, o du projektus. Bet užtai pamirštate kieno nors gimtadienį. Net jei kitus devyniolika gimtadienių prisiminsite, vienas žmogus liks apviltas. Ir taip toliau.

Galite vis iš naujo mėginti, galite stengtis sukurt sau palankiausias sąlygas, galite iš anksto pagalvoti apie nenumatytas aplinkybes ir gaišatį, tačiau klaidų vis tiek neišvengsite. O kai pasitaiko suklysti, kai paaiškėja, jog esate žmogus, kai persidirbate ir turite skirti laiko sau pačiam, kai pamirštate kokį nors pažadą, susitikimą ar įpareigojimą — tada kas nors lieka įskaudintas, nusivylęs, įsiutęs ar nuliūdęs. Tuo tarpu aš širdyje žinau, jog stengiuosi kiek išgalėdamas, ir nematau kitos išeities. Pateiksiu savo gyvenimo pavyzdį.

Kurį laiką buvau laimingas, gaudamas iš skaitytojų po tris šimtus laiškų per savaitę. Didumoje jų žmonės prašė atsakyti į asmeniškus klausimus. Maniau, jog kiekvienas nusipelnė tokį atsakymą gauti. Žmogus, suradęs laiko ir nepagailėjęs pastangų parašyti malonų laišką, man atrodė ypatingas. Dar ir dabar man brangus kiekvienas gautas laiškas, daugelis jų net ašarą išspaudžia. Tačiau laiškai kartais gali ir erzinti. Kaip ir visi kiti, susiduriu su ta problema, jog para turi per mažai valandų. Be to, kaip daugelis kitų, esu be saiko apsikrovęs darbais ir įsipareigojimais.

Mano kelionių grafikas grūste pergrūstas, spaudžia griežti rašymo terminai. Man reikia parengti ir perskaityti daugybę paskaitėlių, esu įsipareigojęs kai ką parašyti, kasdien prisideda begalė kitokių užduočių. Svarbiausia, turiu šeimą, kurią nepaprastai myliu, su kuria norėčiau pabūti, be to, norisi pabendrauti ir su keliais artimais bičiuliais.

Taigi kiekvienam laiškui skirdamas bent po dešimt minučių išnaudočiau visą turimą laiką. Negana to, dabar tikriausiai neskaitytumėte šios knygos, nes nebūčiau turėjęs kada ją parašyti. Ir ką gi aš padariau? Pasisamdžiau atsakingą žmogų, padedantį man atsakinėti į gaunamą korespondenciją. Kas savaitę ta moteris atrenka man kuo daugiau laiškų, į kuriuos turėčiau atsakyti asmeniškai, o į kitus ji atsako pati. Jos laiškai geri, malonūs, verčiantys

susimąstyti, pagarbūs. Taigi pamaniau, jog išsprendžiau mane kamavusią dilemą.

Ne! Nors dauguma žmonių supranta mano keblią padėtį, visada atsiranda tam tikras procentas nusivylusiųjų ir keletas įsiutusiųjų, manančių, jog nesu pakankamai mandagus ar nesugebu atsakyti pats. Taigi ir vėl paaiškėja, jog neįmanoma visiems įtikti, kad ir kaip stengtumeisi. Tą pat būtų galima pasakyti ir apie jus.

Susitaikę su šiuo gyvenimo faktu, nuo pečių nusimestumėte didžiulę naštą. Juk jūs niekada sąmoningai nemėginate ko nors nuvilti ar įskaudinti. Iš tikrųjų dauguma mūsų iš paskutiniųjų stengiasi taip nepasielgti, tačiau to neišvengsi. Kai įsisąmoninsite, jog tai neišvengiama, ką nors nuvylę taip neišgyvensite. Užuot nuliūdę, pasiruošę gintis ar pasijutę kalti, susivaldysite ir pasistengsite suprasti kitus. Suvoksite, jog jums nieko kita nelieka: ką galėjote, tą jau padarėte. Jūs nenorėjote, kad taip atsitiktų, padarėte viską, kad užkirstumėte tam kelią, tačiau taip nutiko. Ir vėl nutiks. Metas su tuo susitaikyti. O susitaikę nurimsite.

56.

NESILEISKITE IŠMUŠAMI IŠ PUSIAUSVYROS SAVŲ MINČIŲ

Manęs dažnai klausia: „Koks tas vienintelis svarbiausias dalykas, kuris padėtų žmogui liautis graužusis dėl smulkmenų?“ Turiu prisipažinti, jog tiksliai nežinau tos vienintelės paslapties. Tačiau, be abejonės, pačioje sąrašėlio pradžioje turėtų būti patarimas nesileisti kamuojamiems sunkių minčių.

Pagalvokite, kaip dažnai mes šnekamės su savo mintimis. Tiesą sakant, beveik be paliovos, ištisą dieną, kiekvieną savo gyvenimo dieną. Važiuodami automobiliu apie ką nors galvojame — apie įvykusį ginčą, potencialų konfliktą, klaidą, nerimauti verčiantį dalyką, apie bet ką. Kontoroje arba duše galvojame apie tą pat, ir mintys atrodo tokios tikros.

Mąstant labai lengva pamiršti, kad tai — tik mūsų mintys, o ne realybė. Leiskite paaiškinti. Keista, tačiau dauguma mūsų yra linkę pamiršti, kad mąsto, nes mąstymas yra tai, ką mes darome be paliovos. Mąstymas kaip kvėpavimas. Juk kol aš nepaminėjau kvėpavimo, jūs sąmoningai nesuvokėte, kad kvėpuojate, tiesa? Su mąstymu lygiai tas pat. Tai mūsų pačių dalis, todėl mes nepaprastai sureikšminame mąstymą, į daugelį sąmonę užplūstančių minčių žvelgiame labai rimtai. Savo mintis imame traktuoti kaip realius dalykus, leidžiame joms formuoti įtampos būseną.

Pamąstę tikriausiai įžvelgsite ir praktinį šios problemos aspektą. Kilusi kokia nors mintis tėra tik mintis. Žinoma, mintys nėra tokios galingos, kad imtų jus slėgti be jūsų pačių sąmoningo ar nesąmoningo sutikimo. Mintys — vien jūsų sąmonėje egzistuojantys įvaizdžiai ir idėjos. Jos kaip sapnai, tik mąstydami nemiegame. Tačiau,

prieš leisdamies užvaldomi minčių, turėtumėte pagalvoti, kaip rimtai į jas žvelgsite.

Pavyzdžiui, važiuodami į darbą jūs galite taip mąstyti: „O, varge, šiandien manęs laukia tikras košmaras. Šeši susirinkimai, negana to, iki pietų turiu pabaigti tuos du pranešimus. Tiesiog bijau susitikti Džeinę. Žinau, ji vis dar pyks dėl vakarykščio ginčo."

Šiuo atveju gali nutikti du esminiai dalykai — arba jūs į šias mintis pažiūrėsite rimtai, sunerimsite, negalėsite jų atsikratyti, imsite analizuoti, kaip sunku pasidarė gyventi, pradėsite savęs gailėtis ir taip toliau, arba suvoksite, kad patyrėte „mini minčių ataką", kad per jūsų sąmonę pralėkė būrelis minčių, ir tiek. Juk jūs dar net ne darbe, sėdite prie automobilio vairo!

Tai nereiškia, kad darbo diena bus lengva ar kad jūs apsimetate, jog viskas labai gerai. Tačiau pagalvokite, kaip nelogiška išgyventi prastas darbo dienos emocijas darbo dienai oficialiai nė neprasidėjus. Visa tai beprasmiška, tačiau būtent tai daugelis mūsų ir veikia ištisą dieną. Mintis po minties, mintis po minties... Pamirštame, kad tai mintys; įsivaizduojame, kad jos — tikrovė.

Jeigu įstengtumėte pakeisti savo santykį su mąstymu, būtumėte maloniai nustebinti, kaip greitai ir kaip pastebimai sumažėjo įtampa darbo metu. Kitą kartą pajutę „minčių ataką" pamėginkite ją užfiksuoti. Švelniai save sudrauskite: „Va štai, ir vėl"; tarsi priminkite sau, kad žvelgiate į savo mintis kiek per rimtai. Tikiuosi, jog pasinaudosite šia strategija — ir pajusite didelį skirtumą.

57.

SUSITAIKYKITE SU NEKOMPETENCIJA

Kaip ir daugelį dalykų, nekompetentingumą galima pavaizduoti kreive. Visada nedidelis procentas žmonių bus pačiame viršuje, dauguma — maždaug vidury, o keletas atsidurs ant žemiausios pakopos. Daugelyje profesijų (išskyrus tas, kur kvalifikuotais laikomi tik išties kompetentingi žmonės) kompetenciją parodo tik pats gyvenimas. Kiekvienoje srityje keletas žmonių bus iš tikrųjų geri darbuotojai, dauguma dirbs vidutiniškai ir visada atsiras keli tokie, kurie vers jus stebėtis — ir kaip jie užsidirba pragyvenimui?

Beje, daugelis žmonių nesuvokia šios hierarchijos, o jeigu ir suvokia, tai to neparodo jokia protinga reakcija. Tad nors nekompetentingumas — visuotinis gyvenimo reiškinys, žmonės vis dar jį laiko asmeniniu dalyku, dėl to dažnai pasijunta atpirkimo ožiais ir, aišku, piktinasi. Daugelis žmonių skundžiasi kitų nekompetencija, ji juos erzina, vargina, jie aptarinėja ją su kitais, leidžia brangų laiką ir eikvoja energiją vildamiesi, kad nekompetencija išnyks. Mačiau žmonių, taip akivaizdžiai prislėgtų nekompetencijos, jog atrodė, kad juos ištiks širdies smūgis ar nervinis priepuolis. Užuot laikę tą dalyką neišvengiamu blogiu, jie užsiplieskia, dažnai komplikuoja padėtį šiurkščiai reaguodami ir bejėgiškai daužo galvą į sieną. Galiausiai niekas nepasikeičia ir nepasitaiso, tik įtūžęs asmuo emociškai išsikrauna ir parodo ne gražiausią savo veidą.

Viena iš mano mėgstamiausių televizijos laidų — komedija „Išprotėjęs dėl meilės“. Puiki komikė Lisa Kudrow vaidina tiesiog neįsivaizduojamai nekompetentingą kavinukės padavėją. Maniau, jog šis vaidmuo negali turėti

prototipo, kol neapsilankiau viename Čikagos restorane. Mane aptarnavo tokia nevykusi padavėja, jog pamaniau, bene esu užkluptas slaptos kameros, mėginančios išsiaiškinti, ar imsiu graužtis dėl smulkmenų. Ji supainiojo visus užsakymus. Aš užsisakiau vegetarišką sumuštinį, bet gavau pusžalį jautienos kepsnį. Greta manęs sėdėjęs klientas užsisakė pieno kokteilio, o gavo alaus, kuris kaipmat buvo išlietas ant jo iš pažiūros brangių marškinių. Tam nebuvo galo, kiekvienas staliukas buvo aptarnaujamas dar prasčiau už ankstesnį. Po valandėlės išties pasidarė linksma. Gavęs čekį pamačiau, jog turiu mokėti už jautienos kepsnį, kažkieno alų ir marškinėlius su restorano atributika!

Kitą istoriją man papasakojo moteris, dirbanti nekilnojamojo turto agentūroje. Ji ne tik pardavinėja namus, bet ir padeda klientams bendrauti su įvairių sferų darbuotojais — skolintojais, inspektoriais ir įkainotojais. Ji papasakojo man apie įkainotoją, su kuriuo jai buvo tekę (du kartus) dirbti; jis buvo dirbęs ir su daugeliu jos kolegų. Šis įkainotojas, pasak jos, buvo „žemiau kritikos". Jo darbas buvo nustatyti parduodamo namo kainą, kad skolintojas gautų garantiją, jog suteikdamas paskolą nerizikuoja. Tas žmogus turėjo blogą įprotį įkainoti namus beveik dvigubai brangiau nei jie iš tikrųjų kainavo. Pavyzdžiui, mano minėta pažįstama ketino parduoti vieną namą, kainavusį maždaug 150 000 dolerių, o jis jį įkainojo 300 000 dolerių. Beveik visai toks pats greta stovėjęs namas buvo parduodamas už 150 000 dolerių. Toks darbo stilius buvęs šio įkainotojo standartas. Jis nesivadovavo jokiais racionaliais, įprastais įkainojimo metodais ir kliovėsi „intuicija". Galbūt pirkėjai jo nekompetencijos nepastebėdavo, bet įsivaizduokite, kaip rizikuodavo skolintojai, kai namas būdavo įvertinamas visai realybės neatitinkančia suma.

Tačiau labiausiai neįtikėtina šioje istorijoje yra tai, kad šis įkainotojas sugebėjo išsilaikyti savo poste ilgiau nei dešimtį metų! Nepaisant begalinės nekompetencijos, jį vis dar samdo skolintojai, kurie kliaudamiesi jo sprendimu viliasi apsaugoti paskolas.

Anaiptol nenoriu pasakyti, kad su nekompetencija susidurti malonu. Tačiau norint išvengti įtūžio, labai svarbu ja nesistebėti ir nesileisti jos išvedamiems iš pusiausvyros. Naudinga įsisąmoninti, jog tam tikras nekompetencijos laipsnis yra neišvengiamas, jį galima prognozuoti tarsi lietingą dieną, net jei ir gyveni Kalifornijoje kaip aš. Anksčiau ar vėliau toji lietinga diena ateis. Taigi užuot sakę „negaliu patikėti savo akimis" ar kaip nors panašiai, įsidėmėkite, kad nekompetencija jus gali „ištikti" kiekviename žingsnyje, kad ji neišvengiama. Tai suvokę jūs galėsite sau maždaug taip pasakyti: „Žinoma, kartkartėmis turi taip nutikti". Tada gebėsite žvelgti į priekį ir atminsite, jog dažniausiai nekompetencija nėra nukreipta prieš jus. Neieškokite dramatiškiausių, kraštutinių pavyzdžių, tik patvirtinančių jūsų mintis apie išsikerojusią nekompetenciją; geriau pamąstykite, ar pastebite tai, kad dauguma žmonių išties puikiai dirba. Pasitelkę kantrybę ir pasipraktikavę jūs daugiau nesipiktinsite tuo, kas beveik visai nuo jūsų nepriklauso.

Nesiūlau taikstytis su nekompetencija ar ją ginti, nesakau, jog būdami darbdaviai neturėtumėte nekompetentingų tarnautojų keisti darbštesniais, kvalifikuotesniais specialistais. Tai visai kitas klausimas. Tenoriu pasakyti štai ką: nesvarbu, kas esate, kuo užsiimate, jūs vis tiek savo darbe susidursite bent su trupučiu nekompetencijos. Kodėl neišmokus žvelgti į ją ramiau, nesierzinti taip smarkiai?

Mintyse būdami atlaidesni tam, kas šiaip ar taip nutiks, gerokai palengvinsite sau gyvenimą. Žinau, susidurti

su nekompetencija labai nemalonu, ypač tada, kai sprendžiamos rimtos problemos. Tačiau ir praradę blaivų protą nieko nelaimėsite.

Kitą kartą susidūrę net ir su skandalinga, pasipiktinimą keliančia nekompetencija pamąstykite, ar negalite kaip nors išsisukti. Pasistenkite ištaisyti susidariusią padėtį ir dirbkite įprastą darbą toliau. Nemėginkite traktuoti konkretaus nekompetencijos atvejo kaip labai svarbaus dalyko; laikykite jį nereikšmingu nutikimu. Taip padarę pastatysite užtvarą dar vienam gyvenime pasitaikančiam susierzinimo šaltiniui.

58.

NESKUBĖKITE KOMENTUOTI

Sunku suskaičiuoti, kiek kartų ši strategija pagelbėjo man darbe. Nors jos rezultatai dažnai būna subtilūs ir spekuliatyvūs, vis dėlto galiu tvirtai pareikšti, kad ši taisyklė — galingas įrankis. Išmokęs neskubėt komentuoti išsisukau nuo daugybės nereikalingų pokalbių netinkamu metu. Žinoma, sutaupiau laiko, energijos, išvengiau kelių ginčų.

Daugelis mūsų puola komentuoti beveik viską. Mes mielai komentuojame kieno nors komentarus, kitų nuomonę, komentuojame klaidas, kurios, mūsų manymu, galėjo įvykti. Mes brukame savo nuomonę, komentuojame politinę situaciją, aptarinėjame, kaip elgiasi kiti, svarstome kieno nors asmeniškus reikalus. Dažnai paprasčiausiai norime kai ką nusimesti nuo širdies. Kai būname įsiaudrinę ir įtūžę, leptelime ką nors, kas išreiškia mūsų jausmus, arba gindamiesi kertame smūgį. Komentuojame, kaip kas nors atrodo, kaip elgiasi, ką galvoja. Kartais mūsų komentarai būna kritiški, kartais labiau primena komplimentus. Dažnai dėstome savo nuomonę apie ką nors, dalijamės galimais savo sprendimais, nuojautomis ar tiesiog pastebėjimais.

Žinoma, pasitaiko atvejų, kai kiti prašo pasidalyti nuomone ar išdėstyti savo poziciją. Tada mes darome tai, kas tuo momentu reikalinga; tada mūsų komentarai esti absoliučiai priimtini ir tinkami. Tiesą sakant, taip dažniausiai ir būna. Tikriausiai diduma mūsų komentarų yra naudingi, gelbstintys, būtini, o gal tiesiog keliantys nuotaiką. Kartais padedame išspręsti problemą, priartėti prie konkretaus sprendimo, pasiūlome geresnį būdą kokiam nors klausimui nagrinėti. Na ką gi. Komentuokime ir toliau.

11. 2357

Vis dėlto kai kurie mūsų komentarai visiškai nereikalingi ir tikrai nenaudingi. Juos sąlygoja mūsų įprotis, nerimas ar kažkoks nepaaiškinamas poreikis komentuoti. Dalis tokių komentarų sukelia ginčus, žeidžia kieno nors jausmus, pastato ką nors į keblią padėtį. Būtent to ir turėtumėte kiek įmanydami vengti.

Neseniai viena mano sutikta moteris štai ką man papasakojo. Ji dirbo ištisą dieną ir jau ketino eiti namo. Pasisakė svajojanti praleisti vakarą viena — įlįsianti į karštą vonią, o paskui prieš miegą paskaitysianti gerą knygą. Koridoriuje ji pamatė keletą bendradarbių, todėl stabtelėjo atsisveikinti.

Kolegos tuo momentu aptarinėjo kažkokią aktualią problemą, kuri nebuvo tiesiogiai susijusi su minėta moterimi. Niekas nė neklausė jos nuomonės. Vis dėlto ji pamanė turinti idėją, vertą išsakyti diskutuojantiesiems. Ji pratarė: „Žinote, ką turėtumėte daryti?“ Tikriausiai jau numanote, jog ji tuoj pat įsitraukė į pokalbį. Pasiūlius konkrečią idėją, jai jau buvo nepatogu išeiti. Moteris aiškino ir gynė savo poziciją dar pusantros valandos. Galiausiai nebuvo priimtas joks sprendimas. Ji grįžo namo išsekusi, nuovargis jai neleido skaityti. Juk ji taip laukė ramaus vakaro. O tuo tarpu grįžo namo vėlai, minčių prikimšta galva, pyktelėjusi ir sutrikusi.

Mažmožiai gali skirtis, bet mes šimtais, gal net tūkstančiais būdų elgiamės taip pat. Ši moteris nieko bloga nepadarė. Ji tik norėjo būti draugiška ir pasitarnauti kitiems. Vis dėlto jos paprastas, nekaltas komentaras sukėlė įtampą ir išvargino ją pačią. Ar būna atvejų, kai verta įsitraukti į tokį pokalbį? Žinoma. Tačiau juk ji turėjo tikslą viena praleisti malonų vakarą!

Daugeliu atvejų aš elgiuosi taip pat. Pavyzdžiui, baigdamas pokalbį telefonu paskutinę akimirką nieko negalvodamas pasakau: „Kažin, kas nutiko tokiam ir tokiam?“ Mano klausimas paakina asmenį, su kuriuo kalbu, leistis į smulkmenas, ir man tenka išbūti prie telefono dar dvi-

dešimt minučių. O tuo tarpu gal kas nors kitas laukia mano skambučio. Nejau neaišku, kad aš pats sau šitaip sukuriu stresinę situaciją?

Kai kada leptelėtas komentaras turi ilgalaikius padarinius. Kartą nedidelėje kontoroje išgirdau moterį šūktelint savo kolegei: „Tu prasčiausia klausytoja, kokią tik kada esu sutikusi. Nenoriu su tavimi kalbėtis." Jeigu ji nebūtų skubėjusi komentuoti, galbūt jai būtų pavykę išreikšti savo jausmus ne taip drastiškai, kaip nors švelniau.

Pagalvokite, kiek stresinių situacijų galėtumėte išvengti tiesiog prikąsdami liežuvį, kai tai naudinga jums patiems! Nemažai mano sutiktų žmonių tvirtino, jog vien pakeitę šį įprotį jie gerokai palengvino sau gyvenimą. Dabar jie mažiau pasako to, dėl ko vėliau tektų gailėtis, prieš prabildami gerai pagalvoja. Šią paprastą idėją labai lengva įgyvendinti. Prieš kalbant tereikia ilgiau patylėti — paklausti proto patarimo, ką konkrečiu momentu naudingiausia sakyti. Pamėginkite. Galėtumėte išvengti nemenkos kartėlio dozės.

59.

NEAKCENTUOKITE „NESUTAIKOMŲ CHARAKTERIŲ“

Kai žmonės pasakoja man apie darbe patiriamus nemalonumus, dominuoja „nesutaikomų charakterių“ tema. Dažnai taip sakoma: „Su tokiu žmogumi tiesiog negaliu dirbti“, arba: „Kai kurie asmenys paprasčiausiai neatitinka mano būdo“. Daroma prielaida, kad tam tikri asmens tipai tarpusavyje nedera — droviems žmonėms sunku būti greta smarkuolių, jautrūs individai negali gerai darbuotis šalia agresyvesnių ir panašiai. Tai nėra gerai, nes mes retai tegalime pasirinkti konkretaus tipo asmenis, su kuriais norėtume dirbti. Paprastai turime tenkintis tuo, kas yra. Jeigu nepakilsime virš susiformavusių stereotipų, nustatančių, kas gali, o kas negali sėkmingai dirbti kartu, būsime pasmerkti nuolatiniam susierzinimui.

Nors nesunku suvokti, dėl ko žmonės daro tokias prielaidas, iš tikrųjų nesutaikomų charakterių nėra. Jeigu būtų, dauguma dirbančiųjų nesiliautų skundęsi. Esu sutikęs begalę tariamai „nesutaikomų“ kolegų, kurie puikiausiai darbuojasi komandoje, kuriems patinka kartu dirbti. Lažinuosi, kad ir jūs galite pateikti tokių pavyzdžių.

Ne vienas tarnautojas man yra sakęs: „Sutinku, tačiau mano atvejis daug rimtesnis ir ypatingesnis. Pavyzdžiui, aš galiu sutarti su užsispyrėliu, bet su tokiu ir tokiu — ne. Kartais du žmonės paprasčiausiai „nelimpa“, ir čia jau nieko nepadarysi.“ Žinoma, taip gali atsitikti, tačiau pasiduoti nemaloniems pojūčiams — vadinasi, žlugdyti save, kas, mano manymu, visai nereikalinga.

Kaip ir visiems kitiems, man labiau patinka dirbti su tam tikro tipo žmonėmis. Pavyzdžiui, aš nenorėčiau turėti labai energingų, pernelyg aktyvių kolegų. Tačiau įsiti-

kinau, kad subtiliai veikdamas puikiai sutariu beveik su kiekvienu, nepaisant asmens tipo. Manyčiau, esmė slypi būtent žodyje „subtiliai". Mat tipiškas požiūris, kad reikia „imtis reikalo pasiraitojus rankoves", nelabai tinka mūsų tikslui — įveikti charakterių prieštaravimus. Tiesą sakant, kuo labiau stengsimės, kuo labiau forsuosime, tuo greičiau pasijusime plaukiantys prieš srovę.

Man padeda tai, kad į tarpusavio santykius mėginu žvelgti kaip į privalomą savo darbo dalį. Kitaip tariant, imuosi atsakomybės už bendravimą darbo metu. Mušu kamuolį į savo vartus. Užuot „nurašęs" kokius nors santykius, atseit jie neturi ateities ir gali tik erzinti, žiūriu, ar nerasiu progos priimti tariamą iššūkį. Užuot laikęs save geručiu, o kitą — sugedusiu, aš su humoru priklijuoju kiekvienam iš mūsų „ypatingo charakterio" etiketę — mes vaidiname skirtingus vaidmenis. Taigi mano širdis lieka rami, o humoro jausmas nė kiek nenukenčia. Po truputį vaduojuosi iš įsitikinimo, jog kiti žmonės turi matyti gyvenimą tokį, kokį matau aš, jog jie turi elgtis taip, kaip elgiuosi aš. Tai beveik visada atveria mano širdį ir praplečia akiratį.

Eimė ir Dženė — tos pačios pradinės mokyklos ketvirtokų mokytojos. Girdėjau, jog joms buvo pasiūlyta dirbti drauge kuriant mokiniams nuolatinę mokymo programą. Tačiau bėda ta, kad jos negalėjo viena kitos pakęsti, nuolat kritikuodavo viena kitos mokymo metodus. Galiausiai abi moterys suprato neišvengsiančios atviro susipriešinimo. Jau nekalbant apie daugybę paskalų ir abipusių agresyvių grasinimų, mokytojos viešai susibarė per tėvų ir mokytojų susirinkimą. Eimė kaltino Dženę, kad šioji esanti „labai nedisciplinuota ir per daug dėmesio skirianti mažmožiams, todėl jos mokiniai nebūsią pasirengę kitais metais pereiti į penktą klasę". Dženė atkirto, kad Eimė „ne tik nėra kompetentinga, bet tėvai turėtų žinoti ir tai, jog ji turi mylimus mokinius, ir tie, kurie jai nepatinka, yra prasčiau vertinami".

Jų nepakantumas tarpusavio skirtybėms ir vaikiškas nesugebėjimas maskuoti charakterių nesutapimo apstulbino, akivaizdžiai nuvylė tėvus. Mokslo metai buvo kupini įtampos, pykčio ir nemalonumų su mokinių tėvais; dvi mokytojos pačios sau sukūrė šitokią sumaištį. Užuot pamėginusios suprasti, kad asmens ir metodo skirtybės formuoja įdomesnę mokymosi aplinką, abi mokytojos savo ypatumus „pasilaikė sau" ir liejo pyktį. Šiame pavyzdyje, kaip ir visuose kituose, laimėjusiųjų nėra.

Nustojęs paisyti „nesutaikomų charakterių", iš esmės pakeičiau savo gyvenimą darbe. Aš įstengiau pamatyti, jog darbas su kitokiais nei aš žmonėmis suteikia man pranašumų, jog dirbti greta visiškai skirtingų žmonių netgi įdomiau. Patarčiau ir jums panašiai žvelgti į tarpusavio prieštaravimus. Pakeitę požiūrį nuo pečių nusimesite didžiulę naštą.

60.

NEPULKITE Į PANIKĄ DĖL TIKĖTINŲ DALYKŲ

Daugelyje sferų esama tam· tikrų standartinių procedūrų ar problemų, kurias beveik visada galima numatyti. Netikėtai pirmąkart su jomis susidūrę žmonės, aišku, ima nerimauti ir patiria stresą. Tačiau jau numanant, kaip klostysis kokie nors įvykiai, kvaila pykti ar nusiminti. Vis dėlto įsitikinau, kad daugelis žmonių patiria stresą, irzta ir tada, kai moka konkretaus žaidimo taisykles. Jie nusimena, piktinasi ir skundžiasi dėl kokio nors tikėtino dalyko. Manyčiau, tai gryniausia sau įkalbėto streso forma.

Turėjau keletą šaunių bičiulių, dirbančių ar bent jau dirbusių svarbiose avialinijų kompanijose skrydžių palydovais. Nors ten dirbantys žmonės paprastai keliauja per gyvenimą septynmyliais žingsniais, jie papasakojo man keletą istorijų apie savo kolegas, kuriuos visiškai sutrikdo (gerai, kad keleiviai to nežino) absoliučiai tikėtinos jų darbe pasitaikančios problemos.

Viena moteris puola į paniką kaskart, kai tik jos reisas sulaikomas. Ji skambina savo vyrui ir skundžiasi darbo įtampa, lieja savo susierzinimą draugams (kurie jau šimtus kartų yra girdėję šią dainelę). Užuot tarusi sau: „Na ką gi, kartkartėmis tenka luktelėti“, ji jaudinasi dėl aiškiai numanomo dalyko.

Kitą skrydžio palydovą (šį kartą pasakosiu apie vyrą) neapsakomai pykdo šiurkštūs ir nemalonūs keleiviai. Palydovui, žinoma, užtenka proto suprasti, kad incidentas su keleiviu galimas bet kurią akimirką. Tačiau kaskart, kai šitai nutinka, jis tiesiog pasiunta ir būtinai išlieja savo pyktį kitiems. Tada visi skrydžio palydovai susirūpina keliais nemandagiais keleiviais, o daugumą malonių žmonių užmiršta.

Pažįstu buhalterį, kurį kasmet kovo ir balandžio mėnesį apima pyktis, nes tada pailginamos jo darbo valandos, ir jis negali išeiti iš kontoros penktą. Jis blaškosi skųsdamasis, kaip tai „nedora", nors kasmet gali to tikėtis. Man atrodo, kad mokesčių rinkimo laikotarpiu *visi* buhalteriai būna labai užsiėmę. Argi ne?

Pažįstu policininką, kuris laiko asmeniniu įžeidimu viršijusio leistiną greitį vairuotojo poelgį. Jis įsiunta ir ima rėžti pamokslus tarsi pamiršęs, kad gaudyti per greit važinėjančiuosius ir garantuoti saugumą keliuose yra jo darbas. Taigi greičio viršijimas — tikėtina jo darbo dalis. Esu kalbėjęs su daugeliu kitų policininkų, kurie natūraliai žvelgia į šią savo darbo problemą, nes numano, jog ji vėl kada nors iškils. Daugelis jų sako: „Žinoma, mes turime skirti nuobaudą, bet kurių galų dėl to turėčiau nervintis?"

Prieš sakydami: „Kokie kvaili pavyzdžiai", arba: „Aš niekada nesikrimsčiau dėl tokių dalykų", atidžiai pažvelkite į savo pačių veiklą. Visada lengviau suvokti, kad kitas be reikalo sielojasi, negu pripažinti, jog ir patys galime iš adatos vežimą priskaldyti. Aš irgi esu padaręs ne vieną tokią klaidą; tikriausiai jūs taip pat. Numatydami tam tikrus savo profesijos aspektus galite gerokai sumažinti jums tenkančią susierzinimo dozę.

Nors kiekvienai sričiai būdingos specifinės detalės ir savi nesklandumai, nors didelė dalis numatomų įvykių yra atsitiktiniai, daugelyje sferų pastebėjau vienodą modelį. Pavyzdžiui, tam tikrose veiklos srityse neįmanoma išsiversti be delsimo. Reikia laukti tiekėjų, įsakymo ar dar ko nors, todėl jums visada *atrodys*, kad jūs vėluojate ar kad beprotiškai skubate. Jums iš tikrųjų tenka laukti iki paskutinės akimirkos to, be ko neišsiversi. Betgi tie dalykai aiškiai numanomi ir nuosekliai kartojasi. Taigi jūs galite žinoti, kad taip ir nutiks. Sąmoningai susitaikę su neišvengiamais dalykais nebejausite spaudimo. Išmoksite į viską žvelgti ramiau. Tai nereiškia, jog jūsų požiūris turėtų būti atsainus. Žinoma, reikia dirbti kuo geriau,

kiek įmanoma greičiau ir efektyviau. Bet kvaila stebėtis tuo, kad nuolat tenka laukti kitų, ir dėl to irzti.

Kitose sferose (tikriau sakant, daugelyje jų) paprastai pritrūksta laiko viską atlikti. Jeigu apsižvalgysite, pamatysite, kad visi kabina tą pačią košę, taip jau yra. Darbai plūsta truputį sparčiau nei spėjate juos užbaigti. Jeigu gerai apsvarstysite šią tendenciją, pamatysite, jog viskas kuo puikiausiai numatoma. Kad ir dirbtumėte dvigubai greičiau nei dirbate dabar, niekas nepasikeistų — vis tiek visko nepadarytumėte. Greičiau ir efektyviau dirbdami pastebėsite, jog kažkodėl randasi vis daugiau darbų. Tuo tikrai nenoriu pasakyti, kad neturėtumėte stengtis, kad niekas nieko iš jūsų nelaukia, arba kad jums neprivalu savo darbo atlikti kuo geriau. Tai reiškia tik viena — jūsų neturėtų kamuoti nemiga dėl to, kad niekada nieko iki galo nepadarote. Taip paprasčiausiai nebūna.

Kai šioms ir kitokioms su darbu susijusioms tendencijoms pritaikysite „tikėtinumo“ principą, stresinių situacijų patirsite kur kas mažiau. Jeigu nujaučiate tą ar kitą dalyką tikrai atsitiksiant, pakoreguokite savo mintis, požiūrį ar elgesį. Tada galėsite lengviau alsuoti, nebūsite tokie įsitempę. Viliuosi, kad šios įsisąmonintos perspektyvos jums pagelbės taip pat, kaip pagelbėjo man.

61.

LIAUKITĖS DELSĘ

Neseniai iš buhalterės sulaukiau neramaus telefono skambučio, kurį pavadinčiau populiariausiu atsiprašymu už vėlavimą. Ji pratarė pažįstamą frazę: „Viskas taip sudėtinga, kad sugaišau labai daug laiko“. Giliai įkvėpę ir atsipalaidavę, manau, sutiktumėte su manimi, jog tai absurdiškas atsiprašymas, sukeliantis komplikacijų tiek tam, kuris vėluoja, tiek tam, kuris laukia. Iš šių žodžių aišku tik viena — vėluojantysis ir toliau vėluos, o jūs būsite laiko stokos auka.

Kiekvienam sumanymui reikia kiek nors laiko — ar ketintumėt užpildyti mokesčių blanką, kokius nors kitokius popierius, parengti pranešimą, ar pastatyti namą, parašyti knygą. Mums kartais sutrukdo visiškai nevaldomi ar neprognozuojami veiksniai, tačiau vis dėlto dažniausiai galima *protingai* nusistatyti laiko tarpą, kurio prireiks atlikti gautai užduočiai net ir atsiradus kokiems nors nežinomiems veiksniams.

Pavyzdžiui, mano minėta buhalterė puikiai žinojo apie tam tikras galimas komplikacijas ir sunkumus, todėl jai derėjo pakoreguoti savo darbo grafiką. Kaip ir mes visi, ji turėjo tam tikrų privalumų, nes žinojo dėdės Semo nustatytą tikslią datą! Tai kodėl ji tiek ilgai laukė ir nepradėjo šio darbo anksčiau? Kodėl ji atsiprašė motyvuodama „sudėtingumu“, užuot prisipažinusi, kad per ilgai delsė, nepradėjo dirbti? Ji būtų sugaišusi projektui lygiai tiek pat valandų, jeigu būtų pradėjusi dirbti mėnesiu anksčiau arba vėliau.

Daugelis mūsų elgiasi lygiai taip pat, tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime. Pažįstu daugybę žmonių, kurie *visada* vėluoja, nesvarbu, ar iš kur nors pasiima vaikus, sekmadienį eina į bažnyčią, ar gamina valgį kviestiniams

pietums. Įdomu ne tai, kad jie visada vėluoja, bet jų tariami atsiprašymo žodžiai: „Turėjau pasiimti trejetą vaikų", „Važiuojant į darbą teko du kartus sustoti", „Prieš išeidamas turiu dar tiek daug nuveikti", „Kviestiniai pietūs reikalauja tiek daug pastangų".

Tikrai neneigiu, kad labai sunku viską atlikti. Tačiau visuose šiuose pavyzdžiuose puikiai žinomi „kintamieji". Jūs tiksliai žinote, kiek turite vaikų, kiek laiko užima juos aprengti ir pristatyti į reikiamą vietą. Jūs žinote, kiek trunka jūsų kelionė į darbą, žinote, kad veikiausiai jums sukliudys eismo kamštis. Jūs puikiausiai žinote, kad neparuošite kviestinių pietų vienu ypu. Kai atsiprašinėjame sakydami: „Neturėjau pakankamai laiko", atrodome kvailai ir kartu išsiduodame, kad ir kitą kartą padarysime tokią pat klaidą.

Šiam polinkiui nugalėti reikia savidrausmės. Vienintelis sprendimas — pripažinti, kad daugeliu atvejų to laiko pakanka, tik viską reikia pradėti anksčiau, tada nereikės lakstyti kaip pablūdus. Taigi jeigu jūs nuolat penkias minutes ar pusvalandį vėluojate, ir tai sukelia stresą tiek jums, tiek kitiems, turite rimtai pasistengti ir viską pradėt penkiom minutėm ar pusvalandžiu anksčiau.

Terminas užbaigti šią knygą buvo praėjusių metų rugsėjo pirma diena. Žinojau, kad turiu daugiau nei pusmetį. Laiko buvo pakankamai. Ar manote, kad būtų buvę protinga laukti ir pradėti darbą liepos penkioliktą? Žinoma, ne. Tai būtų sukėlę nereikalingą įtampą tiek man, tiek mano leidėjui. Būtų tekę skubėti ir nebūčiau įstengęs viską atlikti kuo geriau. Tačiau būtent taip žmonės elgiasi. Jie delsia pradėti, o paskui skundžiasi, kad turi daug pašalinių darbų.

Pagalvokite, kaip jūsų gyvenime sumažėtų stresų, jei paprasčiausiai viską pradėtumėte daryti anksčiau. Tada, užuot puldinėję nuo vieno projekto prie kito, turėtumėte marias laiko. Užuot gniaužę vairą ir mėtęsi iš vienos ke-

lio juostos į kitą, mėgindami pasiekt oro uostą ar kontorą, visur atvyktumėte laiku, ir dar liktų kelios minutės. Pelnytumėte patikimo ir sąžiningo bičiulio reputaciją.

Tai paprasčiausias patarimas, kokį tik esu davęs kurioje nors savo knygoje. Tačiau tam tikru aspektu jis ir svarbiausias. Kai tik įgusite ir įprasite viską pradėti anksčiau, išgaruos visa kasdienė įtampa, bent jau ta streso dozė, kurią nors truputį galite kontroliuoti.

62.

PRIEŠTARAUKITE APDAIRIAI

Sunku įsivaizduoti, kad galėtume dirbti nesusidurdami su kokiais nors prieštaravimais. Juk gyvename konfliktuojančių interesų, skirtingų troškimų ir pomėgių pasaulyje. Kiekvienas turi savus stereotipus ir lūkesčius. Vienam žmogui koks nors darbas atrodys puikiai atliktas, o kitas susidarys visiškai priešingą įspūdį. Jūsų akimis, koks nors ekstra atvejis ar absoliučiai kritiška padėtis kam nors kitam gali pasirodyti neverta dėmesio ir gaištamo laiko. Mums kyla tiek daug sunkumų, susiduriame su tokia daugybe žmonių, jog kartkartėmis nesutarimai tiesiog neišvengiami. Kartais norėdami pasiekti trokštamų rezultatų turite kam nors paprieštarauti, išsiaiškinti kitų ketinimus, ką nors „pajudinti", paskatinti, išspręsti kokį nors konfliktą, iškrypti iš vėžių ar pataisyti pašlijusius santykius.

Prieštaravimai neišvengiami, tačiau jie nebūtinai turi virsti karu, ką nors skaudinti ar pykinti, kelti stresą ar nuvilti. Galima prieštarauti (ar atremti priekaištus) švelniai ir kartu efektyviai. Tada ne tik pasieksite norimų rezultatų, bet ir labiau suartėsite su oponentu tiek asmeniniu, tiek profesiniu atžvilgiu.

Man atrodo, jog konfliktų metu dauguma žmonių būna per daug agresyvūs, pasiruošę žūtbūt gintis. Jie pamiršta žmoniškumą ir atlaidumą. Žvelgia į konkrečią problemą tik iš savo varpinės, tarsi tik jie būtų teisūs, o kiti — ne. Tokią taktiką galima pavadinti „na, aš tau parodysiu". Taip atsiranda supratimas, kad prieštaravimai supriešina ir kad geriausia prieštaraujančiojo pozicija — agresija.

Tačiau, būdami pernelyg agresyvūs kitiems, galite pasirodyti nesukalbami, todėl tie kiti pasišiaušę, pasiruoš gintis. Turintieji priešingą nuomonę ims jus laikyti priešu. Priversti gintis žmonės būna prasti klausytojai, neįtikėti-

nai užsispyrę, jie retai kada keičia savo požiūrį ar mėgina kaip nors išspręsti kilusią problemą. Jie nesijaučia vertinami, todėl nevertina ir jūsų. Taigi jeigu prieštaraudami darotės agresyvūs, veikiausiai atsimušite į mūro sieną.

Efektyvaus konfrontavimo paslaptis — gebėjimas prieštarauti tvirtai, bet švelniai ir pagarbiai. Prieštaraukite su nuostata, kad sprendimas tikrai įmanomas ir jūs jį rasite. Užuot kaltinę ir smerkę, pamėginkite įrodyti, jog nei jūs, nei oponentas nesate kalti. Nevartokite tokių frazių: „Tu smarkiai suklydai, mums reikia pasikalbėti", nes jos nuteiktų pašnekovą gintis. Verčiau kreipkitės taikingiau: „Man dėl kai ko truputį neramu, gal galėtum padėti?"

Paprastai jausmai yra svarbiau už sakomus žodžius. Ne visada tai įmanoma, tačiau stenkitės išvengti susidūrimų, kai esate pikti ar jaučiate įtampą. Visada geriau palūkėti, kol imsite viską vertinti blaiviau, kol pasitaisys nuotaika. Įsidėmėkite, jog dauguma žmonių pasidaro išmintingesni, garbingesni ir palankesni, kai bendrauja su ramiu, susikaupusiu pašnekovu, kalbančiu sąžiningai ir nuoširdžiai.

Prieštaraudami ramiai ir švelniai ne tik sulauksite geresnių rezultatų, bet ir patys sau sumažinsite streso pavojų. Kitaip tariant, ramus nusiteikimas — atsipalaidavimo laidas net ir tuo atveju, kai turite padaryti ką nors, kas šiaip jau atrodo sunku. Labai paranku žinoti, jog galėsite likti šaltakraujiški, kad ir kas nutiktų. Be to, tada jums teks mažiau kovoti, o neišvengiamos grumtynės bus trumpesnės ir ne tokios įnirtingos. Iš kitų susilauksite daugiau pagalbos ir pagarbos, be to, tikriausiai tai ir yra svarbiausia, jūsų pačių mintys ir jausmai pasidarys daug gražesni.

Tikiuosi, kad kitą kartą kam nors prieštaraudami elgsitės nors truputį ramiau. Jeigu nenorite, kad jūsų gyvenimas primintų mūšio lauką, nuo to ir reikia pradėti keistis.

63.

NEPAMIRŠKITE TRIJŲ PAGRINDINIŲ DALYKŲ

Jeigu paklausčiau, kas, jūsų manymu, yra tie trys pagrindiniai dalykai, tikriausiai atsakytumėte: „Skaitymas, rašymas ir aritmetika". Aš išvedžiau savo paties esminę „trijulę", ir manyčiau, kad ji ne mažiau svarbi, ypač kai norima tapti ramesniu, laimingesniu žmogumi. Mano minėti trys pagrindiniai dalykai tokie — greita reakcija, imlumas, blaivus mąstymas.

Greitai reaguojantis žmogus — vadinasi, tuoj pat veikiantis kilus kokiai nors problemai. Užuot pasidavus sąmyšiui greitai sureaguoti — tai reiškia įgyti galimybę išlaikyt skvarbų protą, pasirinkti geriausią alternatyvą ar veiklos kryptį, tinkančią konkrečiai unikaliai situacijai. Gebantys suvokti visumą, greitai reaguojantys individai įstengia surasti visus lygties nežinomuosius, jie neapsiriboja įprastais problemų sprendimo būdais. Kai reikia, jie mielai keičia įprastą kursą, pripažįsta akivaizdžias savo pačių klaidas.

Pavyzdžiui, niekas nesistebi, kai statybininkui tenka netikėtai keisti sumanymą. Pradėdamas darbą, jis dar nežino visų dirvos paviršiaus ypatumų, vėliau susiduria su finansavimo trūkumais, nenumatytomis dizaino problemomis. Nervingas statybininkas puls į paniką, pames galvą, su juo bus sunku dirbti. Geras statybininkas tuoj pat pakeis darbo taktiką, greitai sureaguos į pokyčius, prisitaikys prie susidariusios padėties ir viską puikiausiai atliks.

Imlus žmogus — vadinasi, toks, kuris mielai priima viską, ko jam konkrečiu momentu reikia, — informaciją, naujas idėjas ir pasiūlymus. Tai savybė, priešinga netoliaregiškumui ir užsispyrimui. Imlūs žmonės siekia tobulo

žinojimo, trokšta išmokti ko nors nauja, nors jau ir taip laikomi žinovais. Jie į viską žiūri palankiai, todėl jų protas labai skvarbus, jie dažniausiai ir pateikia geriausius sumanymus. Su jais malonu dirbti, jie puikūs komandinio darbo dalyviai, nes jų mąstymas atviras, jie geba atsižvelgti į skirtingas pozicijas.

Vienas mano pažįstamas atsistatydinęs vadovas yra bene imliausias žmogus, kokį turėjau garbės pažinti. Tas verslo vadovas noriai klausėsi kiekvieno ir dažnai pasinaudodavo savo tarnautojų patarimais. Jis niekada užsispyręs netvirtino, kad jo pasiūlymai geriausi; nesureikšmindamas savęs jis atsižvelgdavo į kitų nuomonę ir rinkdavosi tinkamiausią veiksmų kryptį. Jis man yra sakęs: „Tai labai palengvino mano darbą. Nuoširdžiai priimdamas pasiūlymus bei idėjas, jų neslopindamas, susilaukiau šimtų drauge dirbančių šviesiausių protų paramos, užuot tenkinęsis menkučiu savo paties protu."

Blaivus mąstymas — tai gebėjimas viską matyti taip, kaip yra, nieko neiškreipiant savo paties naudai, kas dažnai temdo mūsų horizontą. Tai galimybė pamatyti savo paties santykį su konkrečia problema, tai noras išgirsti kitus ir pasimokyti atsižvelgiant į kitų požiūrį. Blaivumas padeda mums pasijusti kito vietoje, apžvelgti platesnę panoramą, suvokti perspektyvą. Blaiviai mąstantys žmonės visų mėgstami ir gerbiami. Jie patys yra geri klausytojai, tad ir kiti dėmesingai jų klauso. Retas kuris iš jų turi priešų, jie beveik visai nekonfliktuoja. Jie geba matyti daugiau nei savo pačių poreikius ir norus, todėl moka užjausti ir visada linkę padėti.

Jeigu jūs įgusite greitai reaguoti, išmoksite imlumo ir blaivaus mąstymo, manau, jog visa kita stos į savas vėžes be jūsų pastangų.

64.

ATPRASKITE BAMBĖTI

Niurna ir niurna. Didžiulis paniuręs bambeklis. Tai kažkas, kas per rimtai žvelgia į save, kitus ir visa kita. Pirmiausia visur mato tik sunkumus, visada kritiškas, susiraukęs, piktas, skubantis, susierzinęs, įsitempęs. Kažkas, kas nuolat laukia, kad gyvenimas pagerės, kad kas nors pasikeis. Ar tai jūs?

O dabar pasitelkite vaizduotę ir leiskitės dešimt, dvidešimt, trisdešimt metų į priekį. Ar vis dar jaučiate gyvenimo palaimą? Jei ne, vadinasi, prasilenkėte su gyvenimu, ir dabar jau per vėlu ką nors pakeisti. Kol esate pačiame karjeros sūkuryje, kol turite problemų, kurias reikia spręsti, atrodo, kad gyvenimas tęsis amžinai. Tačiau giliai širdyje visi žinome, jog iš tikrųjų metai bėga per greitai. Jūs turėjote galimybę ištirti gyvenimą ir pamatyti visas jo spalvas — grožį ir bjaurastį. Tačiau į viską žvelgėte kaip į savaime suprantamą dalyką. Jūs leidote laiką bambėdami, trokšdami, kad gyvenimas būtų kitoks.

Kita vertus, ar būsite patenkinti nukeliavę didelį kelio gabalą ir atsigręžę atgal? Ar jausitės laimingi, kad visus tuos metus buvote tokie paniurę ir rimti? Jeigu galėtumėte kelionę pradėti iš naujo, jeigu gyventumėte antrą kartą, ar ką nors darytumėte kitaip? Ar būtumėte kitoks žmogus, su kitokiom nuostatom? Ar įžvelgtumėte platesnes perspektyvas?

Jeigu dabar žinotumėte, ką manysite vėliau, ar žvelgtumėte į viską taip pat rimtai? Ar be paliovos bambėtumėte?

Kartais mes visi tampame per rimti. Tikriausiai tokia jau žmogaus prigimtis. Vis dėlto yra didžiulis skirtumas tarp tų, kurie tik kartkartėmis surimtėja, ir tų, kurie bamba nuolatos. Tačiau gerai tai, kad niekada ne per vėlu

pasikeisti. Tiesą sakant, suvokę bambėjimo absurdiškumą galbūt pasikeisite labai greitai.

Bambeklis kaltins gyvenimą, nes jo pasaulėžiūra bus pesimistinė. Bambeklis vis kurstys neigiamas nuostatas, išryškindamas sunkumus, kuriuos jam reiks nugalėti. Jis mėgins pateisinti savo poziciją, iškeldamas aikštėn gyvenimo neteisybes ir kitų trūkumus. Jis nesusimąstys, kad toks požiūris į gyvenimą kyla iš jo paties minčių ir įsitikinimų.

Charlesas Schulzas visada buvo mano mėgstamiausias karikatūrininkas. Viename paveikslėlyje personažo galva panarinta, rodos, vos laikosi ant pečių. Raukydamasis jis dėsto pašnekovui, kad norėdamas sudaryti depresijos slegiamo žmogaus įspūdį, būtinai turįs stovėti tokia poza. Toliau jis aiškina, jog jei išsities, pakels galvą ir atloš pečius bei nusišypsos — jo jau neslėgs depresija.

Taip pat ir bambeklis pasijustų geriau, jeigu suvoktų savo negatyvaus požiūrio absurdiškumą. Pagysite tik tada, kai pasistengsite praregėti — nuoširdžiai sušukti: „Negaliu patikėti, jog šitaip elgiausi". Kad liautumėtės bambėję ir atsikratytumėte perdėto rimtumo, jums prireiks išsiugdyti humoro jausmą — gebėjimą atsigręžus dirstelėti į tai, kokie buvote, ir sukikenti.

Pasaulis pasidarė per rimtas. Jeigu ir jūs esate šios liūdnosios visuomenės pakraipos dalis, metas pasikeisti. Gyvenimas iš tiesų trumpas. Labai svarbu į šį teiginį pažvelgti ypač rimtai.

65.

RYŽKITĖS IR PADARYKITE TAI, KĄ REIKIA

Kartais pravartu, kad kas nors primintų ir taip aiškius dalykus, ypač tokius, kurie gąsdina, yra nemalonūs ar sukelia keblumų. Jūs jau žinote, kaip paprasta pažvelgti į būtinų nuveikti dalykų sąrašą ir nedelsti, neatidėlioti, nepamiršti padaryti to, ką mažiausiai norėtumėte daryti. Bet vis dėlto įsigudrinate nemaloniausią užduotį palikti pabaigai.

Aš pats išsiugdžiau įprotį, kuris išvadavo mane nuo nereikalingo įtampą keliančio ir nervinančio galvojimo. Tas įprotis, apie kurį norėčiau papasakoti, — tai sunkiausioms ir kebliausioms užduotims teikiamas prioritetas. Jas stengiuosi atlikti pirmiausia, pašalindamas iš savo kelio. Pavyzdžiui, man reikia užbaigti konfliktą, paskambinti telefonu nemaloniu reikalu, susidoroti su kokia nors subtilia problema, įsitraukti į prieštaringą pokalbį, ką nors nuvilti ar kam nors sukliudyti, atlikti dar ką nors, ko nenorėčiau daryti. Prižadu sau, jog kai tik bus įmanoma ir paranku, pirmiausia paskambinsiu tam, kam labai nenorėčiau. Taigi aš ryžtuosi! Taip galiu išvengti streso, kuris būtų lydėjęs mane ištisą dieną, jeigu būčiau delsęs. Negana to, supratau, kad rytą ieškodamas išeities iš susidariusių situacijų paprastai viską darau efektyviau, nes galva būna šviežesnė ir imlesnė. Man netenka ištisą dieną drebėti ar repetuoti būsimo pokalbio, tad galiu geriau suvokti konkrečią situaciją ir adekvačiau į ją reaguoti, o tai ir yra svarbiausia.

Nėra abejonių, kad pasilikę nemaloniausias darbo dienos užduotis pabaigai patirsite didžiulį stresą. Juk problemos pačios neišsispręs, taip ir kybos virš jūsų galvų. Net jeigu sąmoningai negalvosite apie tai ir nesijaudinsite dėl

to, ką turite padaryti (nors tikriausiai vis dėlto jaudinsitės), vis tiek to neužmiršite. Tai dunksos jūsų horizonte. Kuo ilgiau delsite, tuo labiau ši užduotis didės, kamuositės įsivaizduodami blogiausia. Šis intelektualinis procesas jus kaustys, būsite įsitempę, todėl natūralu, kad graušitės dėl kiekvienos kelią pastojusios smulkmenos. Kitaip sakant, jūsų baimė ir nerimas trukdys jums susikaupti. Tai tam tikra prasme paveiks jūsų darbus, sprendimus ir žvilgsnį į priekį.

Paprasčiausias sprendimas — ryžtis ir su viskuo susidoroti, kad ir kas tai būtų. Vėliau galėsite su palengvėjimu atsikvėpti. Tada kibsite į kitas tos dienos užduotis.

Matyt, pasitaiko išimčių, tačiau man pačiam dar neteko gailėtis taip pasielgus. Galiu tvirtai pasakyti, kad ši strategija ne kartą padėjo man išlaikyti ramybę, pagaliau jaustis laimingam, nors ir paskendusiam darbuose. Taigi turiu pasakyti, jog pirmasis žmogus, anksti rytą sulaukęs mano skambučio, turėtų žinoti, kad rengiuosi spręsti kokią nors problemą (žinoma, jeigu jis bus skaitęs šią knygelę).

66.

NEĮPRASKITE GYVENTI ĮSIVAIZDUOJAMA ATEITIMI

Jeigu norite jaustis laimingesni, patirti mažiau įtampos, pirmiausia bandykite atsikratyti „pranašiško mąstymo“, arba ateities vaizdavimosi. Iš esmės toks mąstymas — tai įsivaizdavimas, kaip smarkiai pagerės jūsų gyvenimas tam tikromis aplinkybėmis. Tipiško „pranašiško mąstymo“ pavyzdžiai: „Negaliu sulaukti paaukštinimo, tada tai jau tikrai pasijusčiau esąs svarbus asmuo“, „Mano gyvenimas ryškiai pagerės, kai išsimokėsiu skolą už naują automobilį“, „Kai išgalėsiu nusisamdyti sekretorę, gyvenimas taps daug paprastesnis“, „Šis darbas — tik pakopa į geresnį gyvenimą“, „Artimiausi keleri metai bus tikrai įtempti, tačiau vėliau manęs laukia kelionė“. Jūs leidžiatės nešami minčių ir nebejaučiate esamo gyvenamojo momento pulso, taigi tarsi atidedate patį gyvenimą ateičiai.

Yra ir kitokio pobūdžio „pranašiškas mąstymas“, kai vaizduojamės, kokia baisi, kupina stresų mūsų laukia ateitis, pavyzdžiui: „Artimiausios kelios dienos bus nepakenčiamos“, „Vyruti, rytoj labai nuvargsiu“, „Žinau, kad šis susirinkimas bus siaubingas“, „Žinau, kad kitą kartą susitikus su viršininku vėl teks ginčytis“, „Nejaukiai jausiuosi mokydamas tą naują darbuotoją“.

„Aš paprastai taip jaudindavausi prieš artėjančias kasmetines apžiūras. Galiausiai ryžausi šio įpročio atsikratyti. Jaudulys tiesiog sekino mane ir siurbė mano energiją. Pagalvojau, kad tik kartą per penkiolika metų esu susilaukusi neigiamo įvertinimo, tačiau net ir tada nieko bloga nenutiko. Tai kokia prasmė nerimauti? Retai kada nutinka tai, dėl ko nerimaujame, tačiau net ir nuojautai pasitvirtinus jaudulys niekuo negelbsti.“ Šitaip kalbėjo Džaneta, automobilių detalių gamyklos kontrolierė.

Garis, restorano direktorius, pavadino save „pasaulyje neregėtu nervų kamuoliu". Kas vakarą jis galvodavo apie prasčiausią rytdieną. Jis tikėdavosi blogiausių dalykų — nemalonių ar nepatenkintų lankytojų, maisto vagysčių, užkrėstos mėsos, tuščios restorano salės. „Kaip tu sakai, aš nerimaudavau", — prisipažino jis. Tačiau jis pasidarė išmintingesnis, kai pastebėjo, kad jo negera nuojauta iš tikrųjų sąlygoja neigiamus reiškinius. Daugelį metų laukęs to, kas blogiausia, jis padarė išvadą, jog iš tikrųjų reikėjo elgtis visai priešingai. Mat nerimastingos mintys kai kada sukuria problemų, kurių iš tikrųjų nėra ir galėtų nebūti. Pacituosiu Garį: „Aš dirbdavau apsiputojęs ir vis tiek būdavau nepatenkintas. Kadangi visada tikėdavausi blogiausia ir iš visų laukdavau klaidų, būdavau nedovanotinai griežtas dėl menkniekių — jeigu padavėja supainiodavo užsakymus, konė griebdavau jai už gerklės. Tada ji taip susikrimsdavo ir susinervindavo, jog pridarydavo daug rimtesnių klaidų. Įdėmiau pažvelgus aiškėja, kad kalčiausias čia esu aš pats."

Žinoma, saikingas planavimas, numatymas, žvilgsnis į ateities įvykius ir darbus yra svarbi, net būtina sėkmės dalis. Norėdami kur nors nuvykti, turėtumėte žinoti, kur norite vykti. Tačiau daugelis mūsų tikrai per rimtai žvelgia į planavimą ir per dažnai imasi ateities svarstymų. Dabartinės gyvenimo akimirkas aukojame dalykams, egzistuojantiems tik mūsų vaizduotėje. Įsivaizduojama ateitis gal ir nebus tokia, kokią ją vaizduojamės.

Kartais žmonės manęs klausia: „Nejau jūsų nesekina ir jums nepabosta nuolatinės komandiruotės? Kasdien vis nauji miestai, ištisos savaitės tarp lagaminų." Taip, kartais tikrai pavargstu, net imu skųstis, tačiau iš tikrųjų šios komandiruotės teikia daug džiaugsmo, nes kaskart stengiuosi gyventi tik viena kelione. Vis dėlto jeigu laiką ir energiją eikvočiau galvodamas apie keletą rytdienos interviu, apie artimiausius dešimtį viešų pasirodymų arba šį vakarą manęs laukiantį ilgą skrydį lėktuvu, galbūt pasi-

jusčiau išsekęs ir slegiamas darbų. Kai per daug rūpinamės tuo, kiek daug turėsime nuveikti, užuot darę tai, ką konkrečiu momentu galima padaryti, patys sukeliame įtampą.

Mums visiems tiktų tas pats sprendimas. Jeigu bijote rytdienos susirinkimo ar kitos savaitės darbo termino, jums svarbu sučiupti save galvojančius apie negatyvius su tuo susijusius dalykus, apie įsivaizduojamą ateities siaubą. Suvokę ryšį tarp savų minčių ir įtampą keliančių pojūčių pripažinsite, jog mokėdami stabdyti mintis, susitelkti ties tuo, ką darote šią akimirką, dabar, kur kas lengviau atsikratysite stresų.

67.

STENKITĖS, KAD IR KITI GERAI JAUSTŲSI

Daugelį metų dirbęs stresų mažinimo srityje, mokęs žmones būti laimingesnius, vis dar stebiuosi, jog kai kurie efektyviausi streso mažinimo ir gyvenimo gerinimo metodai kartu yra ir paprasčiausi. Matyt, svarbiausia, esminė tikro gyvenimo pamoka dar vaikystėje man buvo duota tėvų: jeigu pats nori gerai jaustis, pasistenk, kad taip jaustųsi ir kiti. Kaip viskas paprasta. Tikriausiai todėl, kad ji tokia paprasta, kartais ir pamirštame šią idėją.

Kiek prisimenu, visada stengiausi laikytis tos išminties savo darbe. Geresnių rezultatų negalima nė tikėtis. Kas kartą, kai šiek tiek nukrypstu į šalį ir ką nors pamaloninu, visa diena nuskaidrėja, o aš pats pasijuntu daug geriau. Tada pagalvoju, kad gražiausi gyvenimo dalykai anaiptol nėra „dalykai". Tai jausmai, lydintys gerumo aktus ir gražius gestus.

Prisimintas gimtadienis ir išsiųstas širdingai parašytas atvirukas, surastas laikas laiškeliui su pagyrimu už gerai atliktą darbą, raštiškas ar žodinis komplimentas, draugiškas telefono skambutis, neprašyta parama, gėlių puokštė, padrąsinamas raštelis ar dar kas nors, kas galėtų pradžiuginti kitą, — visada puiki idėja.

Gerumo ir geros valios aktai be galo nuostabūs. Yra toks senas posakis: „Duodamas visada gauni". Žinoma, šie žodžiai teisingi. Atlygis už jūsų gerumą ir norą ką nors nudžiuginti — šilti, pozityvūs jausmai, neabejotinai lydėsiantys jūsų pastangas. Taigi pradėkite jau nuo šios dienos. Pagalvokite, ką norėtumėte nudžiuginti, ir mėgaukitės atlygiu.

68.

VARŽYKITĖS IŠ ŠIRDIES

Konkurencija — gyvenimo faktas. Būtų absurdiška apsimetinėti, kad jos nėra, arba bet kokia kaina stengtis jos išvengti. Man visada patiko varžytis. Vaikystėje buvau geriausias mokyklos bėgikas ir geriausias savo amžiaus grupės teniso žaidėjas Šiaurės Kalifornijoje. Vidurinėje mokykloje buvau pripažintas atletas ir vėliau gaudavau koledžo skiriamą tenisininko stipendiją. Pasižymėjau kaip geriausias žaidėjas ir tapau jauniausiu kapitonu savos komandos istorijoje. Dalyvavau trijuose maratonuose, o vienas iš jų truko tris valandas.

Suaugęs išlaikiau aistrą varžytis ne tik įvairiose sporto šakose, bet ir biznio reikaluose. Man patinka derėtis, pigiai pirkti, brangiai parduoti. Didžiuojuosi savo kūrybiškumu, norėčiau tikėti turįs prekybininko gabumų. Leidybos srityje vyksta įnirtinga konkurencija. Man patinka matyti, kad mano knygos perkamos ir neša naudą. Džiugu, kai baigus kokią nors kalbą žmonės tau ploja atsistoję. Žinoma, galiu pateikti argumentą: jeigu nemėginčiau konkuruoti, negalėčiau pagelbėti daugybei žmonių. Todėl man tikrai labai svarbu varžytis.

Pasakoju jums tokius dalykus, nes esu kalbėjęsis su daugeliu žmonių, manančių, jog esu per daug atlapaširdis varžymuisi, o tai netiesa. Patardamas varžytis iš širdies nenoriu sudaryti įspūdžio, kad ramus ar menkiau galvojantis apie pergalę asmuo negali efektyviai rungtis. Jūs galite tapti laimėtojais, galite patirti finansinę sėkmę, tačiau niekada nepamirškite visų svarbiausio dalyko — džiaukitės savimi, atlyginkite sau už pastangas.

Varžytis iš širdies — vadinasi, rungtis ne tiek dėl desperatiško ir neurotiško poreikio ką nors pasiekti, kiek iš meilės tam, kuo užsiimate. Varžybos jau pačios savaime

yra atlygis. Jūs visiškai pasineriate į patį procesą, įsijaučiate į biznio sandėrių, prekybos, derybų, tarpusavio santykių ar kokios nors kitos veiklos dabartinį momentą. Varžydamiesi iš širdies jaučiate paties proceso teikiamą pasitenkinimą. Pergalė — tik antraeilis dalykas. Pasirinkę šį sveiką požiūrį pamatysite, kad verslo reikalai ir su jais susijęs gyvenimas gerokai palengvėjo. Jūs iš paskutiniųjų stengiatės, paskui nusiraminate. Kiekvieną akimirką galite pasitraukti. Jūs užsigrūdinę, geri sportininkai. Labai nesiekdami pergalės, kaupiate energiją ir įžvelgiate slaptas galimybes. Mokotės iš klaidų ir pralaimėjimų. Jūs žengiate į priekį. Ar dar verta abejoti, kad toks „atsainus" požiūris į varžybas gali išeiti tik į gera?

Yra sakoma: „Laimėjimas nėra viskas, jis — vienintelis dalykas". Man šis posakis — visiška nesąmonė. Tokia filosofija kyla iš baimės, kad negalvodamas apie pergalę niekada ir nelaimėsi. Man nerūpi pergalė, niekada nerūpėjo ir nerūpės, tačiau aš esu laimėjęs daug apdovanojimų, daug varžybų, daugelį kartų pirmas kirtau finišo juostelę. Be to, nemažai pasiekiau finansų srityje ir padariau kelias išmintingas investicijas. Tačiau nė vienas konkurencijos sąlygotas laimėjimas man nieko nereikštų, jei neplauktų iš širdies, jeigu būčiau pasidavęs konkurencijos aistrai ir dėl trokštamo rezultato pamiršęs žmogiškumą. Todėl moto: „Laimėjimas yra viskas", man atrodo siaubingai netikslus.

„Galbūt tai dėl amžiaus, tačiau sulaukusi penkiasdešimties pasidariau lipšnesnė. Praeityje buvau neįtikėtinai šiurkšti, kartais be didelio reikalo galėdavau niekšiškai pasielgti. Aš atstumdavau žmones ir nusviesdavau jų idėjas lyg panaudotas servetėles. Tikriausiai žmonės manęs nekentė. Taip jau buvo, bet dabar yra kitaip. Aš ir dabar šiek tiek diskriminuoju kitus ir esu aikštinga. Tačiau kai reikia ką nors atstumti, darau tai supratingai, užjausdama, kad žmogus nepasijustų dar blogiau. Dabar aš sau labiau patinku", — pasakojo Merė, televizijos prodiuserė.

Edis penkerius metus dirbo biotechnologijos kompanijoje. Vienas iš jam patikėtų uždavinių buvo pažinti ir stabilizuoti išlaidas, padėt kompanijai taupyti. Jis pasakojo man baisius dalykus, beveik negalėjau juo patikėti. „Man nemalonu prisipažinti, tačiau darbuotojams aš keldavau šiurpą, mat ėmiau juos atleidinėti iš darbo. Nemaniau esąs koks siaubūnas. Man labiau rūpėjo, kaip sumažinti išlaidas, o ne ką patirs atleisti žmonės. Tuo aspektu aš vertinau savo darbo efektyvumą. Negalvojau apie tai, kad žmonės įsibaiminę ir nežino, ką daryti, kad kai kuriems reikia išlaikyti trejetą vaikų ir dar mokėti nuomą. Tačiau vieną dieną tas pat nutiko ir man. Visai netikėtai buvau atleistas. Esu tikras, jog daugelis džiūgavo ir manė, kad aš to nusipelniau. Galbūt iš tikrųjų nusipelniau. Kita vertus, turiu pasakyti, jog tas skausmingas įvykis buvo bene geriausias man kada nors nutikęs dalykas — jis atvėrė man akis į užuojautą. Daugiau niekada nesielgsiu su žmonėmis taip kaip anksčiau.“

Yra dar ir socialinis šio klausimo aspektas. Varžybose vien dėl pergalės būna laimingi laimėtojai ir nelaimingi pralaimėjusieji. Psichologinis paaiškinimas: jeigu nelaimi, turi prastai jaustis. Toks požiūris ypač žalingas vaikams. Jis perauga į pojūtį: „Aš esu labai svarbus“. Tai ne tik nesveikas, bet ir bjaurus dalykas. Verčiau rinkitės kitokį požiūrį: negailėkite jėgų, aktyviai runkitės, mėgaukitės kiekviena akimirka, o jeigu pralaimėsite, mokėkite likti laimingi. Tai ir yra varžybos iš širdies.

Rungtynės iš širdies bus dovana ne tik jums, bet ir kitiems, kam esate pavyzdys, o kartu ir visam pasauliui. Taip varžydamiesi pasieksite visa, kas geriausia, jums atsivers puikiausios perspektyvos.

69.

KAI NEŽINOTE, KĄ DARYTI, — TRAUKITĖS

Neabejoju, jog ši technika — viena iš svarbiausių, kokias tik esu įvaldęs. Tiesą sakant, tai greičiau būtų galima pavadinti gyvenimo būdu, o ne technika. Pradėjau produktyviau dirbti, be to, rečiau graužiuos dėl smulkmenų darbe.

Kai nežinote, ką daryti, kai neturite parengto greito atsakymo, visada kyla pagunda forsuoti kurią nors problemą. Jūs dedate dar daugiau pastangų, dar įtempčiau galvojate, mėginate viską išsiaiškinti, veržiatės su kuo nors susidoroti. Darote, ką tik įstengiate.

Bent jau taip mano dauguma mūsų. Deja, tai nėra visų geriausia jūsų veikla ir vaisingiausios pastangos.

Galbūt tai atrodys paradoksaliai, tačiau produktyviausias ir geriausias veiksmas neturint konkretaus greito atsakymo — palengva liautis apie tai galvojus. Sąmoningai atsipalaiduoti ir viską palikti kaip yra, dėti kuo mažiau pastangų. Šitaip pasielgę išlaisvinsite sąmonę ir leisite reikštis vidinėms galioms bei išminčiai. Mat būdami prislėgti ir įsitempę slopinate išmintį. Tačiau liovęsi įtemptai mąstę atpalaiduojate išmintį, ir tai gelbsti. Jus užplūs idėjos.

Daugelis yra patyrę, ką reiškia, metaforiškai šnekant, trankyti galvą į sieną, iš paskutiniųjų mėgint rasti atsakymą ar išspręsti problemą. Atrodo, tinkamo sprendimo išvis nėra. Jūs taip susierzinate, jog galiausiai pasiduodate. Po kelių minučių (ar po kelių valandų) imatės ko nors, kas su jūsų ankstesne veikla neturi nieko bendra. Galvojate apie ką nors kita, tik staiga nežinia iš kur į galvą ateina atsakymas. Ir ne bet koks atsakymas, o tikrai puikus. Jūs džiūgaujate.

Šis procesas — ne laimės dalykas ar atsitiktinumas. Iš tikrųjų mūsų sąmonė būna kūrybiškesnė, greičiau randa sprendimus, pasidaro imlesnė naujiems atsakymams ne tada, kai labai stengiamės, o tada, kai atsipalaiduojame. Tai sunku įsisąmoninti, nes visada atrodo, kad labai svarbu kuo įtempčiau darbuotis. Žinoma, įtemptai dirbti iš tikro labai svarbu. Tačiau ne visada parankiausia įtemptai *galvoti*. Klaidinga manyti, jog atsipalaidavus mintys ima suktis lėčiau. Toli gražu ne. Nustoję karštligiškai mąstyti nesustabdome minčių, tiesiog jos ima tekėti kitaip.

Kai sąmonė aktyvi ir mintys lekia visu greičiu pirmyn, viskas galvoje pinasi ir sūkuriuoja. Nuolat žadinamos mintys dažnai vis iš naujo grįžta prie tų pačių faktų, o jūs imate suktis siaurame šių minčių rate. Įprantate mąstyti vis apie tą patį, nes mintys sustoja prie to, kas jau yra žinoma ar laikoma teisinga. Dirbate labai įtemptai, tad išeikvojate be galo daug energijos, patiriate stresą ir nerimą. Tikriausiai nujaučiate, jog pernelyg aktyvus mąstymas yra puiki terpė graužačiai dėl smulkmenų keroti.

Tokiuose perdėtai aktyvaus mąstymo sūkuriuose pasimeta išmintis ir blaivus protas. Šios nematomos, tarsi nereikšmingos savybės dingsta aktyvumo jūroje, ir jūs neįstengiate pastebėti akivaizdžių dalykų. Suprantu, gal pasirodys keista, kad reikia dėti mažiau pastangų, tačiau iš tiesų taip ir yra. Viliuosi jus išmėginsiant šią strategiją, nes esu tikras, jog ji gerokai palengvins jūsų darbą.

70.

SUPRASKITE, JOG RENKATĖS PATYS

Tai nėra lengva suprasti. Todėl daugelis tam priešinasi, tačiau šią strategiją „perkandus“ gyvenimas gali smarkiai ir netikėtai pasikeisti. Pasijusite stipresni, nelaikysite savęs auka, geriau tvarkysite gyvenimą. Tai neprastas rinkinukas atlygių už paprastos tiesos suvokimą.

Taigi turite suprasti, jog savo karjerą pasirinkote patys, žinodami apie konkrečioje srityje pasitaikančius nesklandumus. Nepaisant problemų, apribojimų, kliūčių, ilgų darbo valandų, nesukalbamų bendradarbių, politinių aspektų, jūsų aukojamų dalykų ir viso kito, jūs darote tai, ką patys pasirinkote.

Man daug kartų buvo sakoma: „Palūkėk. Darau tai, ką darau, nes privalau daryti, o ne todėl, kad pasirinkau. Neturiu jokio pasirinkimo.“ Suprantu, kad gali taip atrodyti. Jeigu atidžiau apie tai pamąstysite, suprasite, jog iš tikrųjų patys viską pasirinkote.

Kai darbą ar karjerą patariu laikyti savo pačių pasirinkimu, nesakau, jog tik jūs kalti dėl atsirandančių problemų, neteigiu ir to, kad realu pradėt galvoti apie kitokį pasirinkimą. Noriu pasakyti, kad viskas (įskaitant gyvenimo būdą, pajamų poreikį, riziką prarasti darbą ar net namus) yra pasirinkta jūsų pačių; jūs patys apsisprendėte. Jūs patys įvertinote pasirinkimo galimybes, apsvarstėte alternatyvas, būsimus padarinius. Tada nutarėte, jog geriausias variantas — užsiimti tuo, kuo užsiimate dabar.

Krisas, dirbantis reklamos agentūroje, pasipiktino tokiu patarimu. Niūriu balsu jis man sakė: „Tai — visiškas absurdas. Aš nepasirinkau dvylikos valandų darbo dienos rengiant kvailas kampanijas. Esu priverstas tiek dirbti. Jeigu tiek nedirbčiau, būčiau apšauktas tinginiu ir niekaip neišsilaikyčiau šiame versle bei visoje reklamos pramonėje.“

Ar pastebite, kaip šis žmogus užspeitė save į kampą? Tas puikus, perspektyvus reklaminės firmos sąskaitininkas jaučiasi pakliuvęs į pinkles, esąs susiklosčiusių aplinkybių auka. Kai kalbėjome apie jo atsakingą, sunkų darbą, jis tarsi buvo pamiršęs pasirinkimą. O juk auka pasijuntate būtent tada, kai įsivaizduojate esą įvaryti į kampą ir manote, jog nuo jūsų pasirinkimo niekas nepriklauso.

Nors ir nepatenkintas, Krisas sutinka, kad tikrai verta dirbti dvylika valandų per dieną. Viską apsvarstęs jis nutarė verčiau liksiąs ten, kur ir yra, o ne rizikuosiąs ieškoti naujo darbo, uždirbti mažiau pinigų, prarasti įgytą padėtį ir prestižą, atsisakyti galimybės toliau kopti karjeros laiptais ir taip toliau. Negaliu pasakyti, ar jo sprendimas buvo tinkamas, ar ne, tačiau akivaizdu, kad toks buvo jo paties pasirinkimas.

Megan, vieniša motina, dirbo sesele, tačiau svajojo tapti ligoninės administratore. Sutikau ją dalydamas autografus. Ji papasakojo per paskutinius aštuonerius metus įtikinėjusi save, jog esanti auka. Dažnai ji sakydavusi kitiems: „Norėčiau įgyvendinti savo svajonę, tačiau tai neįmanoma; tik pažiūrėkite, kaip aš gyvenu".

Be tikrai didelių sunkumų, su kuriais jai teko susidurti, didžiausia kliūtis buvo jos nenoras pripažinti, kad ji pati pasirinko savo profesiją, pati apsisprendė likti ten, kur yra. Ji galėjo lankyti gerą mokyklą, turėjo bičiulių, kurie būtų galėję pabūti su jos dukrele. Bet ji manė, kad visa tai ne jai, mat esanti vieniša motina.

Jos gyvenimas pasikeitė, kai vienas bičiulis įtikino ją liautis kaltinus aplinkybes. Megan jo paklausė ir sutiko kai ką pakeisti.

Ji pati taip sakė: „Tą akimirką, kai suvokiau, jog sprendžiu ir renkuosi *pati*, viskas susitvarkė. Įstojau į vakarinę mokyklą ir mokausi pagal specialią programą. Jau trečdalį laiko atsimokiau. Baisu pagalvoti, kaip smarkiai save ribojau. Juk visą likusį gyvenimą galėjau taip ir nugyventi būdama vieniša motina, ir tiek."

Kartkartėmis daugelis mūsų pakliūva į pinkles galvodami, kad negali turėti jokios įtakos aplinkybėms. Imdamiesi atsakomybės už pasirinkimą atsikratote gailesčio sau, įgyjate galios, suvokiate esą atsakingi už savo gyvenimą. Tikiuosi, kad pamąstysite apie šią strategiją. Tada jus tikrai mažiau vargintų įtampa ir lydėtų didesnė sėkmė.

71.

PRIEŠ PASIŠIAUŠDAMI IŠKLAUSYKITE, KAS SAKOMA

Šį įtampą mažinantį „triuką“ išmokau prieš daugelį metų. Ši strategija — tai patarimas prieš ką nors nusprendžiant įkvėpti, atsipalaiduoti, o kita vertus, neskubėt reaguoti į kieno nors žodžius ir šiauštis, jų gerai neišklausius. Tokia paprasta nuostata padės jums išlaikyti palankumą ir gerus norus.

Kai esate pasiruošę gintis, paprastai jaučiate baimę arba per staigiai reaguojate į tai, kas jums sakoma. Kas nors pasako kokią pastabą, o jūs pasijuntate įskaudinti. Kas nors pareiškia jums konstruktyvią kritiką, o jūs puolate gintis — ginate savo darbą, savo garbę, savo pažiūras. Po to pasišiaušiate ir nesiliaujate galvoję apie tai, kas buvo pasakyta ar padaryta. Galbūt irgi atsakote kritika, imate karštai ginčytis ar stojate į kovą, kuri tik pablogina padėtį.

Įsivaizduokite, kad jūsų viršininkui visai nerūpi tai, dėl ko jūs prakaitavote ištisus mėnesius. Į tą projektą įdėjote tiek pastangų, nemigos naktų. Jūs didžiuojatės savo darbu ir viliatės, kad ir kiti jį įvertins. Tačiau jūsų viršininkas pasako kai ką, kas anaiptol nėra labai malonu. Aiškiai matyti, jog jam neimponuoja jūsų pastangos, jūsų darbas jam nedaro jokio įspūdžio. Išgirstate maždaug tokį komentarą: „Ar negalėjai to padaryti kiek kitaip?“

Daugumą žmonių įžeis arba supykdys, įskaudins toks nejautrus komentaras. Jeigu patys dar nepastebėjote, galiu pasakyti, jog daugelis labai dažnai pasijunta įskaudinti ir pasišiaušia. Būtų puiku, jeigu į mus ir mūsų darbą kiekvienas žvelgtų su pagarba ir maloniai apie jį atsilieptų, deja, pasaulis yra kitoks.

Jeigu išmoksite šios strategijos ir laikysitės jos į ką nors reaguodami, susikursite tam tikrą erdvę ar užtvarą tarp komentaro ir savo reakcijos, laimėsite laiko atgauti šaltakraujiškumui ir blaiviam mąstymui. Ar tas komentaras turi kokią nors prasmę? Ar čia yra nors kiek tiesos? Ar galite iš jo ko nors pasimokyti? Galbūt pašnekovo išvados skubotos? Kuo sąžiningiau įvertinsite situaciją, tuo daugiau laimėsite.

Labai pravartu, nors ir ne visada lengva atidžiai išklausyti tai, kas sakoma, ir nepulti gintis. Jei vieną sykį įstengsite tai padaryti, iškart nepasišiaušite ir kitais atvejais.

72.

UŽBAIKITE KUO DAUGIAU DARBŲ

Turbūt tik nedaugelis suvokia, kiek įtampos gali kelti daugybė virš galvos kabančių nebaigtų darbų. Jeigu jūs esate vienas iš daugelio, nepraleisiu progos jus patikinti — tai išties kelia įtampą. Man patinka tą dalyką vadinti „beveik baigto darbo sindromu“. Jis visada mane intrigavo, nes dažnai išties palyginti lengva ir paprasta prisiverst ir ką nors pabaigti. Ne „beveik užbaigti“, bet iš tikrųjų šimtu procentų pabaigti ir tuo atsikratyti.

Man yra tekę samdyti žmones tiek statybos ir remonto darbams namie, tiek redagavimo darbui darbovietėje. Nusamdyti žmonės buvo kompetentingi, kūrybiški, darbštūs, gabūs ir supratingi. Tačiau jie kažkodėl iki galo nebaigdavo savo darbo. Taip, jie beveik jį užbaigdavo, kartais atlikdavo net devyniasdešimt devynis procentus užduoties, tačiau tas likęs procentas taip ir kabodavo virš jų galvų (virš mano — taip pat). Dažnai to vieno procento užbaigimas užtrukdavo tiek, kiek ir anų devyniasdešimt devynių.

Kai ką nors baigiate absoliučiai iki galo, nutinka keletas gerų dalykų. Pirma — jus apima malonus jausmas, kad viskas atlikta. Labai smagu žinoti, jog ryžęsis ką nors padaryti ėmei ir padarei, ir dabar tai tau nerūpi. Ką nors pabaigę galite ramiai žengti toliau.

Be to, dar yra pagarba sau, kitų reiškiama pagarba jums po to, kai ką nors užbaigiate. Pasakėte, jog ketinate ką nors padaryti, ir padarėte, atlikote viską iki galo. Taigi tarsi sakote kitiems: „Laikausi duoto žodžio“, „Galite manimi tikėti“, „Esu patikimas žmogus“. Ir patys sau patvirtinate — esu kompetentingas ir vertas pasitikėjimo. Tada ir kiti norės jums padėti, patikės jums biznio reikalus, linkės sėkmės.

Nesvarbu, ar dirbate korporacijai, ar individualiam klientui, nėra ko nė abejoti, kad žmonės įpyks, jeigu nebaigsite užduoties tuo laiku, kaip buvote susitarę. Negana to, jie vaikščios jums iš paskos, skųsis jums ir dėl jūsų. Nejau delsimas vertas streso, kuris akivaizdžiai sukuriamas? Nejau nebūtų papraščiau susiplanuoti viską iš anksto ir labai pasistengti, kad darbas būtų atliktas, pabaigtas iki galo?

Šį įprotį lengva išsiugdyti. Sąžiningai įvertinkite savo pačių polinkius. Jeigu esate iš tų, kurie nuolat „beveik baigia“, atsižvelkite į šį polinkį ir prisiverskite viską atlikti iki galo. Jūs galite tai padaryti, o tada pamatysite, kad gyvenimas gerokai palengvėjo.

73.

DEŠIMT MINUČIŲ PER DIENĄ NIEKO NEVEIKITE

Lažinuosi, jog spėjote pagalvoti: „Niekada negalėčiau sau to leisti“, „Jis nė nenutuokia, kokia esu užsiėmusi“, arba: „Koks laiko švaistymas“. Tačiau jūs apsirinkate. Suprantu, kad galite būti labai užsiėmę, bet neabejoju, kad tos dešimt minučių, kurių metu nieko neveiksite, bus bene produktyviausios per visą darbo dieną.

Šios dešimt nieko neveikimo minučių yra išties puiki idėja kaip tik todėl, kad esate tokie užsiėmę. Daugeliui mūsų įprasta darbo diena primena žirgų lenktynes, kurios prasideda nuo tos akimirkos, kai iškeliame iš lovos koją. Su sparta pradėję, paskui vis didiname tempą. Mes skubame dirbti, skubame duoti produkciją, skubame spręsti problemas, tikrinti punktus neatidėliotinų reikalų sąrašėlyje. Tad ko stebėtis, kad imame graužtis dėl smulkmenų. Būdami tokie užsiėmę, atsiradus menkiausiam nesklandumui pasiduodame sąmyšiui ir įsiūčiui.

Nuo sumaišties jus išgelbės keletas minučių, per kurias nieko neveiksite — ramiai sėdėsite įsiklausydami į tylą. Vėl aiškiai pamatysite perspektyvą, leisite atsiverti ramiajai smegenų daliai, kurioje glūdi išmintis ir blaivus protas. Ramiai sėdėdami ir nieko neveikdami suteikiate sąmonei galimybę viską surūšiuoti, atrinkti ir įtvirtinti. Suirutės pamažėja, jūsų galva gali pailsėti, o mintys — persirikiuoti. Jums ateis į galvą tokios idėjos ir sprendimai, kokie niekada neaplankytų jūsų sąmonės karštligiškoj būsenoj. Kurį laiką nieko neveikę, ramiai sėdėję, pamatysite, kad gyvenimo tėkmė lyg ir sulėtėjo, taigi ir visa kita ims atrodyti lengviau įvykdoma; patirsite mažiau stresų.

Vienas geriausių inžinierių vadovų, kokį tik man yra tekę sutikti, būtent taip ir elgiasi. Kasdien, kad ir labiausiai būtų užsiėmęs, jis suranda keletą minučių pasėdėti tyloje. Anot jo, labiau užsiėmusiems žmonėms šios minutės dar reikalingesnės. Kartą juokaudamas jis man pasakė: „Šiomis ramybės minutėmis suvokiau, kiek tuščių plepalų praplaukia per mano smegenis. Vienos nesąmonės. Žinoma, šis bruzdesys trukdo man iškart įžvelgti kokio nors reikalo esmę. Kelias minutes nieko neveikiant jis paprastai prislopsta.“

Iš tikrųjų, kartais mes pernelyg stengiamės ar per daug skubame. Šios minutės — idealus metas stabtelėti ir nurimti. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, jog tai pakenks produktyvumui. Nieko panašaus. Keletą minučių per dieną absoliučiai nieko neveikti — vienas efektyviausių ir patikimiausių būdų didesnei gyvenimo sėkmei pasiekti! Nė nepatikėsite, kiek daug atrandate.

74.

IŠMOKITE ĮGALIOTI

Išmokę įgalioti, arba įpareigoti, kitus gerokai palengvinsite savo gyvenimą. Kai nevengiate kitų pagalbos, kai pasitikite ir kliaunatės kitais, patys galite daryti tai, ką geriausiai išmanote.

Esu pastebėjęs, kad daugelis žmonių, net ir labai daug pasiekusių, talentingų ir lydimų sėkmės, būna prasti įgaliotojai. Jie taip samprotauja: „Aš ir pats galiu tai padaryti, sugebu tai atlikti geriau nei kas kitas". Dėl tokio požiūrio atsiranda keletas problemų. Pirmiausia žmogus negali visko padaryti vienas pats arba vienu metu būti dviejose vietose. Taigi anksčiau ar vėliau atsakomybė visu svoriu užgrius jūsų pečius. Turėsite atlikti daugelį dalykų, bet dėl to nukentės jūsų darbo kokybė. Išmokę įgalioti kitus, galėsite koncentruotis į tai, ką geriausiai mokate daryti, kas jums patinka. Kita vertus, vengdami įpareigojimų nesuteikiate kitiems galimybės parodyti savo sugebėjimų. Vadinasi, elgiatės kiek savanaudiškai.

Dženifer dirba vienos miesto centre įsikūrusios tarnybos maklere. Ironizuojant galima teigti viena didžiausių jos bėdų buvus tai, jog ji gabi ir kompetentinga beveik visais klausimais! Jai patiko žinoti, jog sugebės iki galo atlikti bet kokią užduotį, ir ji vengė įgalioti kitus ką nors padaryti ar imtis kokios nors atsakomybės. Nesvarbu, ar reikėjo skambinti telefonu ir derėtis su skolintojais, bendrauti su klientais, ar pildyti blankus, ji visur turėjo dalyvauti, visur spėti.

Kurį laiką ji puikiausiai tvarkėsi. Ilgainiui vis labiau trūkstant laiko, nenoras dalytis atsakomybe su kitais jai ėmė kliudyti. Ji vis dažniau klydo, darėsi vis irzlesnė, užmaršesnė, patirdavo vis daugiau stresų. Anot bendradarbių, ji tapusi nekantri ir arogantiška.

Per seminarą efektyvesnio vadovavimo klausimais jai paaiškėjo, kad didžiausia jos profesinė yda buvo nenoras įpareigoti kitus ir dalytis su kitais atsakomybe. Ji suvokė akivaizdų dalyką — niekas negali be galo darbuotis vienodai gerai.

Tada, kai patikėjo kitiems atsakomybę tiek už menkesnius, tiek už rimtus dalykus, ji išvydo šviesą tunelio gale. Nusiramino, išmoko atsipalaiduoti. Aiškiau pamatė, kur galėtų geriausiai panaudoti savo gabumus ir laiką. Ji man pasakė: „Dabar vėl pasijutau esanti senoji aš".

Kartais darbe įpareigoti ką nors pravartu ne tik jums, bet ir tam kitam žmogui. Prašydami pagalbos, dalydamiesi atsakomybe ar perteikdami savus įgaliojimus leidžiate kitiems parodyti, ką jie sugeba. Leidybos srityje vyresnysis redaktorius gali duoti eiliniam redaktoriui kiek paredaguoti kokią nors knygą net ir tada, kai tai yra jo mėgstamiausio autoriaus kūrinys. Vyresnysis redaktorius ne tik sutaupo laiko, bet ir pamato, ką sugeba kolega. Tuo tarpu šis turi galimybę kiek pakilti karjeros laiptais. Mano bičiuliai, išmanantys teisės ir verslo sritis, teigia tą pat. Teisinių firmų partneriai nemažai darbo patiki jaunesniesiems teisininkams. Korporacijų vadovai taip pat elgiasi su menkiau patyrusiais bendradarbiais. Suprantu, cinikas pasakytų: „Vienintelis dalykas, dėl ko įgaliojami kiti, — tai noras užkrauti kam nors nemalonų, juodą darbą". Taip, daugybė žmonių tai daro būtent dėl šios priežasties. Tačiau, be savanaudiškų tikslų, yra ir kitokių, dėl kurių verta ką nors įgalioti.

Esu matęs skrydžių palydovų, puikiai mokančių įpareigoti kitus. Jie darbuojasi kaip viena komanda, todėl kiekvienas šiek tiek palengvina savo darbo naštą. Mačiau ir tokių, kurie viską stengiasi atlikti patys. Būtent jie atrodo labiausiai nuvargę, keleiviai kaip tik jų turi ilgiausiai laukti. Esu matęs, kaip geri virėjai taip pat patiki ką nors kitiems, pavyzdžiui, maisto pjaustymą; jie ir patys mėgsta tą darbą, tačiau nori daryti tai, ką geriausiai išmano.

Nesvarbu, ar jūs dirbate restorane, ar biure, oro uoste, nedidelėje krautuvėlėje, — visais atvejais išmokę įgalioti ir įpareigoti kitus bent kiek palengvinsite savo gyvenimą. Žinoma, yra tokių profesijų ir postų, kur perduoti įgaliojimų neįmanoma. Bet nemažai žmonių tiesiog niekaip negali pasakyti: „Klausyk, šitai atliksi tu". Jeigu ir jūs priklausote šiai kategorijai, pamėginkite pasipraktikuoti namie. Galbūt jums padėtų sutuoktinis ar kambario draugas? Ar negalėtumėt tam tikrų pareigų patikėti vaikams? Gal būtų visai nebloga mintis ką nors pasisamdyti, kad sutvarkytų namus, pakeistų automobilio tepalus? Apmąstę aplinkybes tikriausiai sugalvosite bent keletą būdų, kaip ką nors įgalioti. Jeigu jums pavyks, laimėsite šiek tiek laisvo laiko ir pasilengvinsite gyvenimą.

75.

STENKITĖS IŠ TIKRŲJŲ BŪTI TEN, KUR ESATE

Nesvarbu, ar pardavinėjate dešrainius, ar dirbate solidžioje kompiuterių firmoje, būdami čia ir dabar, darbuositės efektyviau, gal net mėgausitės darbu. Užmegsite daugiau ryšių, jums pavyks labiau susikaupti, sumažinti įtampą.

Būti, gyventi šia akimirka — tai stebuklinga kokybė, kurią sunku apibūdinti. Tiesą sakant, lengviau apibrėžti jos stoką. Paprastai iškart atskiri iš tiesų „esantį" žmogų nuo to, kurio mintys kažkur klajoja. Stiprų traukos lauką turintys asmenys laikomi charizmatiškais ir kilniaširdžiais, kitus traukte traukia jų skleidžiama energija.

Jeigu jūs traukiate žmones, tai visai nereiškia, jog mokate bendrauti. Svarbiausia būti susikaupusiems, įsijautusiems į konkrečią akimirką. Tada aplinkiniai junta, kad esate su jais kaip tik dabar ir būtent čia. Jūsų mintys neskrajoja kur nors kitur. Jūs iš tiesų klausotės, kas kalbama. Visa jūsų energija sutelkta į žmogų, kuris su jumis šnekučiuoja.

Daugelį stresų mes patiriame dėl to, kad mūsų mintys vienu metu sukasi apie keletą dalykų. Mes darome vieną darbą, tačiau galvojame apie daugybę kitų. Mūsų dėmesį blaško mūsų pačių mintys, reikalai, nerimas. Kai iš tikrųjų būname ten, kur esame, įtampa atlėgsta, nes mintys sutelkiamos į konkretų momentą, o dėmesys — į aktualią užduotį. Darbuojamės optimaliai mąstydami, kone idealiai susikaupę. Nors dirbame sparčiau ir efektyviau, būname ramesni ir labiau atsipalaidavę.

Streso galimybė ir toliau mažėja, nes patiriame vis didesnį pasitenkinimą. Kai mintys netelpa galvoje ir klaidžioja šen bei ten, kai vienu metu galvojama apie tris ar

keturis dalykus, labai sunku pajusti tikrą pasitenkinimą. Užtat kai pavyksta susitelkti ir pasinerti į konkrečią veiklą, atgyja visas pasaulis. Kasdienybė ir įprasti potyriai sušvinta naujomis spalvomis. Viskas pasidaro nepaprasta, kad ir jūsų pomėgiai. Juk nėra labai smagu auginti naminius paukščius, megzti ar krapštytis prie automobilio. Tačiau kai į tuos ir kitus panašius darbelius įdedame visą širdį, jie tarsi atgyja, virsta tikru pasitenkinimo šaltiniu. Nuoširdžiai įsijautus net ir paprasčiausias knygos skaitymas gali tapti intriguojančiu gyvenimo įvykiu. Jūs skęste paskęsite knygos puslapiuose. Tuo tarpu nepakankamai susikoncentravus ta pati knyga pasirodys nuobodi ir niekuo nesiskirianti nuo kitų.

Kai būnate ten, kur esate, žmonės jus pamėgsta. Jie šalia jūsų atsipalaiduoja ir nurimsta. Jiems maloni jūsų draugija, nes jie jaučia jūsų nuoširdumą. Jie pasijunta esą svarbūs. Todėl mielai su jumis bendradarbiauja, linki jums sėkmės. Jiems smagu kartu darbuotis ir nesinori priešgyniauti. Žmonės gerbia jūsų nuostatas, atsižvelgia į pageidavimus, išklauso, ką turite pasakyti. Nuoširdžiai bendraudami kur kas labiau viskuo susidomite, nes tuomet kiekvienas pokalbis — potencialus džiaugsmo šaltinis. Jeigu mintimis nuklystate kitur, visa tai prarandate. Bendravimas pasidaro priverstinis, negyvas, nuobodus.

Kartais sutikę ką nors pagalvojate: „Šis žmogus kažkuo ypatingas". Labai dažnai tas „kažkas" ir yra nuoširdus buvimas čia ir dabar.

Tam, kad iš tikrųjų nuoširdžiai gyventumėte šia akimirka, svarbiausia suvokti tokios nuostatos vertę. Be paliovos rūpinkitės, kad jūsų mintys neklajotų. Kai esate su žmonėmis, tai ir būkite su jais. Ramiai sugrąžinkite nuklydusias mintis. Kai veikiate ką nors konkretaus, negalvokite apie nieką kita. Pamėginkite „būti" iš tikrųjų, laikykite tai savo tikslu, ir tai taps jūsų gyvenimo dalimi. Kartą patyrę, kaip tai puiku, pamatę rezultatą nesigręžiosite atgal. Užkibsite ant šio kabliuko.

76.

IŠMOKITE BE KALTĖS JAUSMO SAKYTI „NE“

Mes per daug užsikrauname sau ant pečių, nes nemokame pasakyti „ne“ ir dėl to vėliau patiriame daug keblumų. Mes sakome: „Žinoma, padarysiu tai“, arba: „Vieni niekai, pasirūpinsiu tuo“, nors širdyje suvokiame tikrai to nenorintys arba jau turintys pakankamai daug užduočių.

Visada sakydami „taip“ darome sau dvigubą meškos paslaugą. Pirma, galiausiai pasijuntame persitempę ir nuvargę. Juk turi būti kokia nors riba, kai „gana“ reiškia „gana“, kai nebebūname pakankamai dėmesingi, kai atbunka įžvalga, dvasia, kai sumažėja produktyvumas. Nukenčia mūsų darbas, be to, asmeninis ir šeimyninis gyvenimas. Per dažnai sakydami „taip“ pasijuntame aukomis, pykstame, kad tiek daug reikia padaryti. Bet kadangi sakydami „ne“ jaučiame kaltę, tai mums būna sunku pastebėti, jog *patys* užvirėme šią košę, neįstengdami dažniau kai ko atsisakyti.

Antra, nepasakydami „ne“, kai tai akivaizdžiai būtina, būname šiek tiek nenuoširdūs. Darome tai, ko iš tikrųjų nenorėtume ar neturėtume daryti, tačiau vaizduojame, kad viskas kuo puikiausia. Pavyzdžiui, jūs imatės kokios nors užduoties ir sutinkate padirbėti už savo bendradarbį sakydami „o, taip, gerai“, nors iš tikrųjų jums patiems labai reikėtų laisvos dienos. Negavę taip reikalingo atokvėpio, pasijuntate esą auka, slegiama perkrauto grafiko, imate piktintis, kad tiek daug žmonių prašo jūsų malonės. Štai ir vėl patys likote kalti dėl susidariusios stresinės situacijos, nors esate įsitikinę, jog įtampą sukėlė išorinės jėgos, jog negalėjote pasielgti kitaip.

Be kaltės jausmo pasakyti „ne“ nėra savanaudiškumas. Tai — savisaugos jausmo padiktuota būtinybė. Jeigu kas nors jūsų paklaustų: „Ar negalėtumėte padovanoti oro, kuriuo kvėpuojate?“, tikriausiai suabejotumėte klausiančiojo sveiku protu. Žinoma, tada nesijaustumėt kalti atsakydami neigiamai. Tačiau klausiami: „Ar nepadarytum už mane to, dėl ko turėsi verstis per galvą ir patirsi stresą?“, jūs labai dažnai sutiksite; gal iš įpročio, gal jausdami priedermę, o gal paprasčiausiai todėl, kad kitaip pasijustumėte kalti. Tikriausiai niekas savo prašymo neformuluos tokiais žodžiais, tačiau iš tikrųjų būtent to iš jūsų prašoma.

Žinoma, daugeliu atvejų negalime pasakyti „ne“, labai dažnai būname suinteresuoti atsakyti teigiamai ar paprasčiausiai to norime. Gerai! Svarbiausia mokėt išmintingai apsispręsti, kada sakyti „taip“, o kada — „ne“. Užuot drebinus kinkas ir reagavus įprastai, reikia viską apgalvoti ir savęs paklausti: „Ar viską gerai apsvarsčiau?“ Būtent — koks asmuo manęs prašo, kiek jam visa tai reikalinga, kiek man svarbu atsakyti „taip“, ar tikrai man paranku atsakyti teigiamai, ar nieko bloga nenutiks, jeigu atsisakysiu. Man atrodo, kad apsvarstę problemą šiuo aspektu sutiksite, jog daugeliu atvejų visiškai ne pro šalį atsakyti „ne“.

77.

ARTIMIAUSIAS ATOSTOGAS PRALEISKITE NAMIE

Šią strategiją pradėjau naudoti prieš keletą metų. Atvirai šnekant, pirmą kartą ryžęsis ją išmėginti buvau tikras, jog ko nors teks atsisakyti — pramogų, galimybės atsipalaiduoti, „atitrūkti nuo visko ir pabėgti“. Maniau, kad manęs laukia nusivylimas. Tačiau turiu nuoširdžiai pasakyti, jog niekada nesigailėjau dėl tokio sprendimo.

Žmonės nieko taip nelaukia kaip atostogų. Dažniausiai jos būna nuostabios, tikrai pelnytos, beveik visada būtinos. Tačiau kartais atostogos, per kurias turėtume atsipalaiduoti, susigrąžinti jėgas, įgyti energijos, tik pakursto įtampą. Štai vienas iš scenarijų. Pagaliau sulaukėte laisvos savaitės. Esate suplanavę puikią kelionę, tačiau prieš išvykdami turite sutvarkyti daug svarbių reikalų. Skubate krautis daiktus, užbaigti darbus, o kur dar begalė mažmožių. Jūs pavargstate. Jau neprisimenate, kada buvote prisėdę. Tačiau dabar jūs skubate į lėktuvą, stengiatės kuo greičiau išeiti iš namų, kad nepakliūtumėte į eismo kamštį. Jūs *lekiate, kad pagaliau galėtumėte sustoti.* Planuojate kuo daugiau išpešti iš gautų atostogų, todėl manote negrįžti iki kito sekmadienio vakaro, o paskui kitos dienos rytą kibti į darbą. Jau prieš išvykdami iš namų žinote, kad grįžti bus labai keblu.

Žinoma, jūs trokšte trokštate kuo greičiau išvykti, nes jūsų laukia linksmybės ir atsipalaidavimas nuo kasdienės rutinos. Tačiau, kita vertus, jums norėtųsi pasinaudoti proga pasikuisti namie, paskaitinėti gerą knygą, pradėti jogos ar kitokios mankštos pratybas, o gal paprasčiausiai paiškylauti arčiau namų. Deja, tai teks atidėti, nes jūs vykstate atostogauti.

Jūsų troškimams išjungti telefoną, pažaisti su vaikais, išvalyti klozetą, pabėgti nuo spūsties, paskaityti knygą, pabėgioti ar pasivaikščioti po netoliese esantį parką, padirbėti sode, ko gero, taip ir neteks išsipildyti. Kasdieniam gyvenime nelieka tam laiko, o per atostogas jūs išvykstate.

Prieš kelerius metus aš ir Kris praleidome puikias atostogas namie. Sutarėme neskirti darbo reikalams nė minutės. Neskambinsime patys ir neatsakinėsime į su darbu susijusius telefono skambučius, tarsi būtume išvykę atostogauti. Mes ir iš tikrųjų *atostogavome*. Mes išjungėme telefoną.

Vaikams nusamdėme auklę (ji labai patiko mažyliams; norėjome, kad ir jiems būtų smagu), kuri kas rytą po keletą valandų su jais žaisdavo. Mes tuo metu išsirengdavome pabėgioti, užsiiminėdavome joga arba eidavome kur nors pusryčiauti. Įgyvendinome keletą su namais susijusių planų, kuriuos puoselėjome jau kelerius metus, dirbome sode, kaitinomės saulėje ir skaitėme. Tos dienos buvo dieviškos. Po pietų tikrai šauniai linksmindavomės drauge su visa šeima — iškylaudavome, maudydavomės arba žaisdavome slėpynių. Kartą pasamdėme masažistą, kad šis padarytų mums masažą. Kas vakarą eidavome kur nors pietauti. Kvietėmės į namus žmones sutvarkyti kambarių, išskalbti skalbinių. Jautėmės lyg viešbutyje. Pažiūrėjome keletą puikių filmų ir kasdien gerai išsimiegodavome. Atrodė, jog devynis sekmadienius iš eilės gyvename prabangiame viešbutyje už minimalią kainą!

Vaikai buvo patenkinti, mes — taip pat. Supratome galiausiai sulaukę progos iš tikrųjų pasidžiaugti namais ir savo šeima. Vaikai galėjo matyti tėvus niekur neskubančius, poilsiaujančius namie. (Kokia mintis!) Aš pats geriau pailsėjau ir labiau atsipalaidavau nei kada nors anksčiau, išvykęs atostogauti. Be to, buvo daug lengviau, nes nereikėjo kruopščiai visko planuoti, o ir patogiau vėl

grįžti į kasdienių reikalų sūkurį — jokių atidėtų reisų, pamestų krepšių, jokio vėlavimo ir nuovargio keliaujant su vaikais. Sumanę atostogauti namie, ištisą savaitę gyvename kaip karaliai — masažai, restoranai, namų tvarkytojai. Vis dėlto išleidome tik dalelę tų lėšų, kurių būtų prireikę apmokėti už lėktuvo bilietus ar net už kelionę automobiliu į kokį nors egzotišką kraštą ir už gyvenimą prabangiame viešbutyje. Negana to, atostogos tikrai buvo išskirtinės. Juk mes taip sunkiai dirbame tam, kad turėtume jaukius namus, taip jais rūpinamės, tačiau taip retai galime visa tuo pasidžiaugti neskubėdami.

Aš nepatariu atsisakyti tradicinių atostogų. Man pačiam patinka išvykos, manau, jums taip pat. Vis dėlto noriu pasakyti, kad mano minėtos atostogos — puikus būdas atsipalaiduoti, be to, gera galimybė nuveikti ką nors namie, atlikti tai, ko niekaip neprisiruošiate. Beje, išleisite labai nedaug pinigų. Pažvelgęs į kalendorių matau, kad jau greitai sulauksiu dar vienų atostogų namie. Taip nekantrauju!

78.

NESILEISKITE TRIKDOMI NESUGYVENAMŲ BENDRADARBIŲ

Nesvarbu, kur dirbtumėt, kone visada susidursite su priešiškai nusiteikusiais žmonėmis. Vieni jų turi blogų kėslų, kiti yra ciniški ar agresyvūs, dar kiti paprasčiausiai ant visų pyksta.

Gebėjimas bendrauti su priešiškai nusiteikusiais arba piktais bendradarbiais — tikras menas, tačiau visiškai atsakingai galiu pasakyti, kad jis vertas jūsų pastangų. Pamąstykite, kas geriau. Jeigu neperprasite efektyvaus bendravimo su jais paslapčių, neabejotinai tuo pačiu užsikrėsite ir patys. Jų neigiamos emocijos užplūs ir jus, tapsite užguiti, suirzę, gal net pasiduosite depresijai. Jeigu nesielgsite taip, kaip tokiais atvejais privalu elgtis, galiausiai ir patys tapsite cinikais ar nesugyvenamais žmonėmis.

Atkreipkite dėmesį į būseną, kurioje atsiduriate veikiami priešiškai nusiteikusių kolegų. Manau, jog geriausia pradėti nuo užuojautos ar atjautos „dozės“ didinimo. Nereikia skubėt kaltinti kitų, pasistenkite suprasti, jog žmonių priešiškumas kyla iš neišsipildžiusių vilčių ar nesėkmių. Daugeliu atvejų nesugyvenami žmonės nėra kalti dėl savo būdo. Lygiai kaip ir jūs, jie norėtų jaustis ramūs, patenkinti ir būti malonūs. Jie tik neišmano, kaip tai padaryti.

Entuziazmas — natūraliausia mūsų būsena. Kitaip tariant, visai natūralu jausti įkvėpimą, būti pozityviai nusiteikusiam, kūrybingam, dėmesingam, džiaugtis pasirinktu darbu. Kai viso to pritrūksta, kažkas darosi ne taip. Taigi jei kas nors nuolat reiškia neigiamas emocijas, vadinasi, jo gyvenime kažko trūksta. Negatyvus požiūris ar elgesys kyla iš nepasitenkinimo, iš pojūčio, kad kas nors ne taip ar ne vietoj.

Neigiamos emocijos mus veikia pirmiausia dėl to, kad viską priimame asmeniškai, lyg negatyvus elgesys sietųsi su mumis; pasijuntame patys esą už jį atsakingi. Truputis užuojautos padės pastebėti, kad neigiamos emocijos paprastai neturi su mumis nieko bendra, nors ir gali atrodyti kitaip. Mes nesame dėl jų kalti.

Pamėginkite įsivaizduoti (arba prisiminkite), kaip turėtų būti baisu jausti kam nors priešiškumą ir prarasti entuziazmą. Tada jums paaiškės, jog asmuo, kuris viliasi rasti realią alternatyvą, tikrai nesielgs priešiškai ar negatyviai. Žmonės netampa dygūs tyčia ar juokais.

Paprastai drauge dirbantys ar bendraujantys du žmonės turi vieną iš dviejų galimybių. Arba priešiškiau nusiteikęs asmuo sugadins ramesniojo nuotaiką, arba ramesnysis pasidarys piktesnis lygiuodamasis į partnerį. Taigi geriausias būdas atsiriboti nuo neigiamų pašnekovo emocijų — neprarasti entuziazmo, ieškoti sprendimo, o ne didinti problemą. Užuot krimtęsi dėl to, kad sunku bendrauti su nesugyvenamu žmogumi, užuot nepaliaujamai analizavę, kodėl tas žmogus elgiasi būtent taip, mėginkite su nemažėjančiu entuziazmu galvoti apie savo darbą ir apskritai apie gyvenimą. Įvaldę tokią nuostatą įstengsite ženkliai paveikti priešiškai nusiteikusį asmenį, su kuriuo jums tenka dirbti. Jeigu jums tatai ir nepavyks, tai bent patys tapsite atsparesni jo įtakai.

79.

KUO GERIAU IŠNAUDOKITE „NEKŪRYBIŠKAS“ PAREIGAS

Jaučiu priedermę pakalbėti apie šią strategiją, nes per daugelį metų man teko bendrauti ne su vienu žmogum, kuris arba skundėsi „nekūrybiškomis“ pareigomis, arba ilgėjosi įdomesnio darbo.

Iš tikrųjų tai jūs patys pasirenkate tam tikrą požiūrį į savo „nekūrybišką“ darbą. Galite kasdien nerimastingai skaičiuoti minutes, nuolat sau priminti, koks nepaprastai nuobodus jūsų darbas, galite skųstis ir verkšlenti, trokšti, kad kas nors pasikeistų. Arba galite pasakyti sau: „Yra taip, kaip yra“, žengti į priekį ir negailėti pastangų. Galite šypsotis, į viską žvelgti pozityviai, darbuotis su entuziazmu. Tikriausiai rasite būdų maksimaliai paįvairinti darbą, kad jis būtų kuo įdomesnis. Šiaip ar taip, juk darbe privalote būti nustatytą valandų skaičių. Taigi per metus dirbate apie 2000 valandų, o gal net ir ilgiau.

Kai kurie man prieštarauja: „Na na, tu nežinai, koks mano darbas“. Šiais žodžiais jie nori pasakyti, kad mano patarimas tinka ne visais atvejais. Nedarykite klaidos. Realiame gyvenime visada galite rinktis, ar žvelgsite pozityviai, ar ne.

Papasakosiu jums savo mėgstamą istoriją apie du reporterio kalbinamus mūrininkus. Reporteris paklausė pirmojo darbininko, kaip jam tą dieną sekėsi. Šis nepatenkintas atsakė: „Valandų valandas kepu saulėje, kilodamas šias šlykščias plytas ir dėliodamas jas vieną ant kitos. Eikit šalin.“ Reporteris to paties paklausė antrojo mūrininko. Šio atsakymas buvo visai kitoks. Žaismingu ir entuziastingu tonu jis sušneko: „Imu šias paprasčiausias plytas ir paverčiu jas gražiu statiniu. Jei ne tokie kaip aš, nebūtų jokių pastatų ir apskritai jokios ekonomikos.“ Šios

istorijos moralas aiškus — abu darbininkai teisūs; viskas priklauso nuo požiūrio. Esu sutikęs muitininkų, kurie man sakė, kad jų darbas esąs ne imti iš keleivių pinigus, bet bandyt priverst kuo daugiau žmonių nusišypsoti. Esu matęs saldainių ir kukurūzų spragėsių pardavėjų, mokančių linksminti pirkėjus ne prasčiau už cirkininkus. Jie visada šypsosi, visada pakelia tau nuotaiką.

Supratau, kad žmonės, kurie savo darbą vertina palankiai, paprastai patiria iš jo daugiausia džiaugsmo; šie žmonės dažniausiai greit kyla karjeros laiptais, jeigu tik to siekia. Jie į viską žvelgia linksmai ir atsipalaidavę, tuo užkrečia ir kitus.

Tiek klientai, tiek bendradarbiai tokius žmones labai mėgsta. Pietų pertraukas ar atokvėpio valandėles jie išnaudoja mokymuisi arba svajonėms, tiksliau sakant, jų įgyvendinimo planams. Jie niekada nesijaučia esą aukos, beveik visada klausia daugiau išmanančiųjų patarimų, klauso tų, kuriems geriau žinoma konkreti situacija. Jie visada suvokia, jog „yra taip, kaip yra“, ir stengiasi maksimaliai viskuo pasinaudoti, kuo daugiau pešti ar patys duoti. Jeigu jau įpratote manyti, kad tik tam tikros profesijos ar veikla gali teikti malonumą, labai gerai pagalvokite. Kai patys labai stengsitės ir į viską žvelgsite pozityviai, kone kiekvieną darbą laikysite „kūrybišku“.

80.

NENUTOLKITE NUO CENTRO

Pasitenkinimą teikiančio, produktyvaus ir efektyvaus gyvenimo laidas yra gebėjimas nenutolti nuo savo centro. Daugelis žmonių to siekia. Kiek pamenu, aš pats visada stengiausi puoselėti šią kokybę, ir dabar ji yra vienas svarbiausių mano prioritetų. Nė neabejoju, kad mane lydėjusi sėkmė ir laimė yra tiesioginis jos rezultatas. Žvelgdamas į praeitį matau, jog daugelį negandų, nesėkmių ar svarbesnių klaidų nulėmė nutolimas nuo to centro, pusiausvyros praradimas.

Tasai centras — ramybės, įkvėpimo jausmas. Būdami arti centro jaučiate, jog plaukiate tinkama linkme, savo tikslo link, savąja vaga. Jaučiatės sėdintys savo ratuose, tad įstengsią su viskuo susidoroti, išspręsti problemas, atlikti paskirtą darbą. Nepaisydami jokių sunkumų pasitikite savimi, neprarandate entuziazmo ir išliekate padėties šeimininkai. Audros sūkuryje būnate ramūs ir susikaupę. Kūrybingos mintys plaukia lengvai, be pastangų, jos nėra padrikos. Jums nekelia nerimo visokios smulkmenos.

Kita vertus, nuo to centro nutolę jaučiatės sutrikę, išsigandę, įaudrinti ar šiaip įsitempę. Esate linkę panikuoti ir tikitės to, kas blogiausia. Tarsi būtumėt praradę pusiausvyrą, tarsi jums trūktų laiko. Nutolus nuo centro jus kamuoja nuobodulys ir nepasitenkinimas. Jūs nebeįstengiate susikaupti, iškrypstate iš kurso. Darotės išsiblaškę, jaučiate įtampą, dažniau klystate. Po teisybei, jus viskas veikia neigiamai.

Savo centru jūs galite laikyti namus, įprastinį gyvenimo būdą. Šis centras egzistuoja sąmonėje kaip ir pastovi kūno temperatūra. Abiem atvejais kartais išklystama iš vėžių, tačiau prigimtinis instinktas verčia grįžti į įprastą

ritmą. Konkreti būsena yra jums įprasta ir natūrali, tad nieko ir nereikia daryti, kad ją pasiektumėte. Tiesą sakant, svarbiau žinoti, ko nereikia daryti. Būsena, kai nesate sutrikę, kai jūsų nekamuoja karštligiškos mintys, yra dažniausia jūsų būsena, į kurią nuolatos stengsitės sugrįžti, kurios mėginsite laikytis. Todėl norint grįžti į savo centrą, jums pakaks atsikratyti įtampą keliančių minčių ir išgryninti sąmonę. Visa kita susiklostys savaime.

Nenutolti nuo centro nėra jau taip sunku. Reikia tik atidžiai sekti savo jausmus ir švelniai grąžinti save atgal vos pajutus, jog nuo jo tolstate. Pavyzdžiui, įgyvendinate kokį nors projektą, ir staiga jūsų dėmesys nukrypsta į grėsmingai artėjantį terminą jam užbaigti. Vaizduojatės įvairiausią reakciją į savo darbo rezultatus. Pagalvojate sau: „Galiu lažintis, jie tikrai nesutiks su tuo ir nepritars tam, ką aš padariau."

Jeigu atkreipsite dėmesį į šias mintis lydinčius jausmus, tikriausiai atpažinsite įtampą ir paniką. Tokią akimirką jūs tolstate nuo savo centro vidinio chaoso ir streso link.

Atsidūrėte lemtingoje kryžkelėje. Jeigu ir toliau neatsikratysite tokių minčių, jausitės suirzę, prislėgti, gal net įpykę. Tačiau panagrinėję tai, kas vyksta, suvoksite galintys akimirksniu sustabdyti netikusias mintis ir susigrąžinti jausmus, kurie jus priartins prie savojo centro.

Šiame centre glūdi visa išmintis, laiduojanti geresnius jūsų šansus, galimybę pasiekti užsibrėžtus tikslus. Kitaip tariant, tai, kad nepasidavėte isterijai, dar nereiškia, jog laiku nespėsite atlikti reikiamo darbo arba jį atliksite nepakankamai gerai. Atvirkščiai — nenutoldami nuo centro ir susikaupę, padarysite viską per trumpesnį laiką ir geriau.

Nėra ko nė sakyti, kad gebėjimas nenutolti nuo centro atitinka jūsų interesus. Patarčiau atidžiau apmąstyti šią idėją ir įgudus tinkamai elgtis — mėgautis rezultatais.

81.

BŪKITE SAU ATLAIDŪS — JUK ESATE TIK ŽMONĖS

Jau anksčiau esu citavęs posakį: „Klysti — žmogiška, atleisti — dieviška“. Į šią žmogaus esmę apibūdinančią mintį praverstų įterpti žodelį „sau“. Pasvarstykime. Mes esame žmonės, o būti žmogumi — vadinasi, daryti klaidas, bent jau kartais. Jūs neišvengsite daugybės klaidų, kartkartėmis pasitaikančios sielos sumaišties, užmaršumo, prastos nuotaikos, be reikalo pasakytų žodžių ir kitko. Niekada nesupratau, kodėl žmones taip stebina ar nuvilia šis paprastas gyvenimo faktas — tai yra polinkis klysti. Tiksliau sakant, kodėl viskas taip sureikšminama.

Mano manymu, viena iš liūdniausių mūsų daromų klaidų — tai nemokėjimas atleisti, ypač sau. Mes nuolat primename sau savus trūkumus ir anksčiau padarytas klaidas. Jau iš anksto laukiame būsimų klaidų. Į save žvelgiame labai kritiškai, ne kartą savimi nusiviliame, be gailesčio save teisiame. Tūžtame ir kaltiname save, dažnai patys sau virsdami pikčiausiais priešais.

Man atrodo, kad būti negailestingam pačiam sau yra kvaila ir absurdiška. Gyvenimas mums nepateikia vadovo kaip gyventi. Daugelis mūsų iš tiesų stengiasi gyventi kuo tinkamiau ir geriau. Tačiau mes nesame tobuli. Tiesą sakant, mes nuolat darome pažangą. Mokomės iš klaidų ir nuopolių. Geriausia, ką kiekvienas iš mūsų gali padaryti konkrečią akimirką, tai viską matyti taip, kaip yra, ir tinkamiausiai elgtis. Nė vienas iš mūsų, žinoma, nė aš, nesame būsimo savo gyvenimo „kalviai“.

Manau, jog jaučiuosi laimingas pirmiausia dėl to, kad atlaidžiai žiūriu į savo klaidas. Kažkas neseniai manęs paklausė, kaip išmokau būti sau toks geras. Štai ką aš atsakiau: „Turiu didelę praktiką, nes esu daug kartų kly-

dęs“. Pašnekovė nusijuokė, tačiau taip ir yra — aš turėjau daugybę progų pasipraktikuoti! Vis dėlto galiu užtikrinti nedaręs klaidų tyčia. Viską stengiuosi daryti kiek įmanydamas geriau. Mano darbo etika ir nepriekaištingo elgesio standartai ne menkesni nei daugelio kitų. Taigi mano atlaidumas sau tikrai nesusijęs su kokia apatija ar nereiklumu sau. Veikiau reikėtų kalbėti apie gebėjimą į viską žvelgti realiau. Kaip ir visi kiti, esu už labai daug ką atsakingas. Tiesą sakant, kartais atrodo, jog vienu metu žongliruoju dešimčia ar dvidešimčia kamuoliukų. Taigi manyti, jog niekada nedarau ar nedarysiu klaidų, būtų tikras absurdas.

Ar pastebėjote, kad realiau žvelgdami į klaidas ne taip lengvai užkimbate ant jų kabliuko? Tikriau sakant, padarę klaidą, net ir visų kvailiausią, ir žvelgdami į ją filosofiškai aiškiau išvysite artimiausias perspektyvas, griebsitės humoro, o ne saviplakos. Užuot tarę sau: „Koks esu idiotas“, įstengsite pasakyti: „Tai tik dar kartą įrodo, jog esu žmogus“.

Džekas yra didelės finansinės institucijos makleris. Maždaug prieš dešimt metų vienas klientas kreipėsi į jį, ketindamas investuoti viso gyvenimo santaupas į nedidelę įmonę, pavadintą „Intel“. Džekas, iš prigimties būdamas konservatyvus, įtikino klientą, kad investuoti į individualias įmones niekada nepatartina, net ir tada, kai žmogus palyginti jaunas, kaip šiuo atveju — 45 metų. Jis manąs, kad būtų išmintingiau visus pinigus pervesti į bendruosius fondus.

Šiuo konkrečiu atveju tas patarimas klientui kainavo gyvenimo gerovę. Džekas tą pat patarė daugeliui žmonių, dėl ko paskui labai nusiminė ir graužėsi. Jis prarado pasitikėjimą savimi, o vėliau net pakeitė darbą. Taip atsitiko tik todėl, kad Džekas nesugebėjo sau atleisti. Jo draugai, kolegos, net klientai mėgino įtikinti jį, jog tuometiniai jo samprotavimai ir sprendimai buvo visiškai pagrįsti, kad dažniausiai jo patarimai klientams išeidavo į

naudą. Taigi jis turįs tuo didžiuotis. Tačiau kai kas nors neįstengia sau ko nors atleisti, logikai paprastai neatsiranda vietos.

Laimei, Džekas susirado gerą psichoterapeutą, kuris jam įrodė akivaizdų dalyką — viskas yra kur kas paprasčiau, neapdairumas anaiptol ne toks retas. Galiausiai Džekas įstengė sau atleisti ir grįžo prie savo mėgstamo darbo — finansų planavimo.

Žinoma, pasitaiko išties didelių klaidų. Lėktuvų eismo kontrolieriaus klaida arba vienas netikslus chirurgo judesys gali būti mirtinas. Tačiau dažniausiai mūsų daromos klaidos nėra tokios gyvybiškai svarbios, tai tiesiog smulkmenos, į kurias žvelgiame kaip į nenuverčiamus kalnus. Teisybė, net ir menkos klaidelės gali sukelti nepatogumų, konfliktų ar priverst papildomai dirbti. Jos gali nepigiai atsieiti, kaip mano minėtame pavyzdyje; tačiau tik tiek. Ar esate kada girdėję gyvenimą staiga pasidarius perdėm patogų ir be jokių negandų?

Nors niekam nepatinka klysti, išmokę atlaidžiau žvelgti į klaidas pasijusite laisvesni. Jas derėtų laikyti neišvengiama gyvenimo dalimi. Šitai suvokę, lengviau sau atleisime, kartu pamažės ir stresų, kurie paprastai ištinka ilgai sau priekaištaujant. Taigi mano patarimas paprastas: būkite sau atlaidūs — juk esate tik žmonės.

82.

STENKITĖS, KAD SĄMONĖ BŪTŲ NEUTRALI

Išmokęs medituoti pirmiausia pastebėjau, kad gyvenimas pasidarė ramesnis. Nors darbų nesumažėjo, neatlėgo atsakomybė, liko tos pačios bėdos, pasijutau turįs daugiau laiko, todėl dirbti pasidarė lengviau ir maloniau. Mane vis dar supo chaosas, tačiau dabar jau taip jautriai į jį nereagavau.

Meditacija negali tikti kiekvienam, bet ji galėtų būti puiki priemonė ir didžiulė pagalba tiems, kurie siekia nurimti, sumažinti jautrumą, tapti taikingesni. Meditacija padeda „neutralizuoti" sąmonę, o neutrali sąmonė savo ruožtu gali būti traktuojama kaip „aktyvi meditacija". Kitaip tariant, aktyvi meditacija gali tapti kasdienio gyvenimo dalimi, kitaip nei tradicinė, kai turite atsisėsti, užsimerkti, susikoncentruoti į kvėpavimą. Būna akimirkų, kai jūs tarsi savaime medituojate, tačiau ignoruojate šį procesą kaip nereikšmingą. Taigi niekada taip ir neišmokstate pasinaudoti šia savo galia.

Esmingiausia yra tai, kad neutralus mąstymas išvaduoja sąmonę nuo konkrečia linkme srūvančių minčių. Taigi jūsų sąmonė pasidaro pasyvesnė, geriau atsipalaiduoja nei jums aktyviai mąstant. Kai sąmonė neutrali, jūs mąstote be jokių pastangų, nors kartu kuo puikiausiai suvokiate, kas dedasi tam tikrą akimirką. Pavyzdžiui, didieji mokytojai ar garsūs lektoriai dažnai užsimena apie „buvimą ant bangos"; jie turi galvoje būtent „atpalaiduotą" mąstymą, kai žodžiai ar mintys plaukia be jokių pastangų.

Man geriausiai sekasi rašyti tada, kai sąmonė neutrali, kai nesineriu iš kailio. Nuvijęs šalin visokias mintis pasijuntu rašąs kažkieno diktuojamus žodžius. Užuot karštligiškai ieškojęs reikiamų minčių, jaučiu jas savai-

me plaukiant ar liejantis per mane. Tikriausiai pastebėjote, kad būtent tada staiga prisimenate svarbų telefono numerį, kieno nors vardą, pamirštą skaičių kombinaciją, arba kur padėjote raktus, randate netikėtą kokios nors problemos sprendimą, kai esate „neutralios sąmonės" būsenoje, atsipalaidavę. Todėl jus ir aplanko ypatingos įžvalgos, staigūs atminties pliūpsniai. „Mat kaip!" — galvojate tą akimirką. Tokiais momentais iš paskutiniųjų stengdamiesi beveik nieko nepasiektumėt. Būtent šios pastangų nereikalaujančios akimirkos yra ypač svarbios ir gelbstinčios. Vos pradėję telkti mintis ir kreipti jas konkrečia linkme grįšite prie normalaus, analitinio mąstymo.

Dauguma žmonių sąmoningai nesirenka tokio neutralaus mąstymo, nes nenutuokia jo galios, nelaiko jo konkrečia mąstymo forma, o be reikalo. Toks mąstymas traktuojamas kaip savaiminis, retai kada praktikuojamas ir beveik niekad nepastebimas. Tačiau jis žmogų atpalaiduoja ir šalina stresus, tad yra labai paveikus. Kai jūsų sąmonė neutrali, geros mintys ima kristi tarsi iš dangaus. Naujos idėjos ir įžvalgos pakoreguoja gyvenimo būdą, nes atsipalaidavusi sąmonė, atvira ir imli išminčiai, atskleidžia jūsų unikalumą.

Žinoma, kai kada remtis neutraliu mąstymu nedera arba yra tiesiog nepraktiška. Kai gaunate didelio susitelkimo reikalaujančią užduotį, kai turite išmokti ką nors visiškai nauja, jums iš tiesų parankiausia mąstyti tradiciškai, analitiškai. Vis dėlto šio neutralaus mąstymo proceso galia tokia didelė, kad gyvenimas kasdien juo naudojantis smarkiai palengvėja. Jaučiant įtampą ar matant, kad eikvojama per daug intelektualinės energijos, bus ne pro šalį pamąstyti, ar nederėtų stabtelėti ir atsiduoti neutralioms mintims. Neutraliu mąstymu galite naudotis kaip stresą lengvinančia priemone, kaip būdu atsipalaiduoti, ugdyti kūrybiškumą. Visko nė neišvardysi.

Mąstyti neutraliai yra stulbinančiai paprasta. Tereikia pasirinkti vieną iš dviejų mąstymo būdų — aktyvų arba neutralų. Tarsi kokia „kūmutė čiauškutė“ jūs kalbate arba klausotės, tačiau niekada abiejų dalykų nedarote vienu metu. Taigi liovęsi mąstę analitiškai, jūs savaime imate mąstyti neutraliai. Įsitikinus neutralų mąstymą esant dėmesio vertu dalyku, visa kita atlikti bus labai lengva. Manau, turėtumėt pasimokyt nuginti įkyrias mintis ir išgryninti sąmonę. Nejučia tapsite labiau atsipalaidavę nei kada nors galėjote įsivaizduoti.

83.

NESLĖPKITE SUSIŽAVĖJIMO: DAŽNAI VISKAS KLOSTOSI GERAI

Girdėdami įprastinius pašnekesius, svarstydami kieno nors pasakytus žodžius, nesunkiai įtikėsite, jog labai retai įvyksta kas nors gera! Dažniausiai kalbama apie tos dienos problemas, visuomenės ydas, kliūtis, neteisybę, nesklandumus darbe. Beveik visada pabrėžiami negatyvūs, negeri dalykai. Labai dažnai vardijama tai, kuo neįtinka kiti žmonės, bendradarbiai, klientai, investuotojai, lankytojai ir taip toliau. Kritikuojama darbo aplinka, ir nėra nieko, kas būtų pakankamai gera.

Tačiau ar kada nors pagalvojote, jog dažnai viskas einasi kuo puikiausiai? Tūkstančiai su darbu susijusių ir kitokių įvykių kas mielą dieną susiklosto be priekaištų. Begalė telefono skambučių pasiekia tikslą, užsakomi viešbučių numeriai, garantuojamas kelionių saugumas, stogai nepraleidžia vandens, kolegos dirba kompetentingai, tvarkaraštis kruopščiai suderinamas, dauguma žmonių iš tiesų draugiški ir geranoriški. Tačiau tai mes laikome savaime suprantamu dalyku. Kažkodėl mums labiau rūpi keletas išimčių. Galbūt manome, kad kreipdami dėmesį į tai, kas blogai, skatinsime tai, kas gerai. Ir atvirkščiai, daugelis žmonių bijo, jog atlaidžiau žvelgdami į trūkumus susilauks prastesnės kai kurių įvykių pabaigos. Bet taip nėra.

Dažnai skraidydamas prisiklausau skundų dėl oro kelionių. Tiesa, esu ir pats patyręs siaubingų nemalonumų, susijusių su lėktuvo vėlavimu, atidėtu reisu, pamestu ar pradingusiu bagažu, bilietų užsakymu, supainiotomis vietomis ir kitokiais nesklandumais. Tačiau punktualumo procentas (kai atvykdavau laiku arba beveik laiku) yra stulbinantis. Turint galvoje spūstį kelyje, perpildytą skrydžių grafiką, oro sąlygas, visa ko priklausomybę nuo įvai-

riausios technikos, tuo reikia tik stebėtis. Pavyzdžiui, galiu nubusti Šiaurės Kalifornijoje ir jau priešpiet atsidurti Niujorke, dažniausiai net su bagažu rankose. Manau, jog tokiu pat sėkmės procentu galėtų pasidžiaugti dauguma keliaujančiųjų su reikalais.

Tačiau ar esate girdėję ką nors giriantį avialinijas? Esu tikras, kad jeigu ir girdėjote, tai veikiau išimtis, o ne norma. Laukdami uždelsto reiso būname pikti ir suirzę, gal net asmeniškai įskaudinti. Niekada nepagalvojame, kad kiekvienas tarnautojas daro viską, ką jis arba ji gali, ir kad atsitiktinis vėlavimas neišvengiamas. Taip pat trumparegiškai vertiname ir daugybę kitų per dieną atsirandančių reikalų. Diduma žmonių yra draugiški, mandagūs, linkę ištiesti pagalbos ranką. Vis dėlto dažniausiai girdime apie tą nedidelį procentą šiurkštuolių, kietaširdžių ir nekompetentingųjų. O juk žmogui per dieną reikia atlikti tuziną užduočių. Vienuolika iš jų jis įvykdo puikiai; apie dvyliktąją kalba per pietų pertrauką.

Neneigiu, kad yra problemų, apie kurias reikia kalbėti. Žinoma, jos egzistuoja. Kita vertus, daugelis iš mūsų jaučia poreikį pasipasakoti apie įvairiausius nesklandumus, savo neviltį, kitų nekompetenciją ar mums rodomą nepalankumą. Visa tai — gyvenimo dalis. Atrodo, kad mes taip pripratome prie sklandžiai vykstančių darbų, jog laukiame vien nepriekaištingų rezultatų. Kai jų nesulaukiame, pasiuntame.

Manyčiau, būtų išmintinga žvelgti šiek tiek plačiau. Kai primenu sau, kaip dažnai viskas susiklosto iš tikrųjų puikiai, geriau susidoroju su tuo, kas sekasi sunkiau. Mat tada atlaidžiau žvelgiu į tai, kad pasitaiko mažų nesklandumų, kad žmonės daro klaidas, kad Motina Gamta žengia savo keliu, kuris vietomis yra duobėtas. Ką dar būtų galima pasakyti? Kai pagalvoju apie tai, kaip dažnai viskas einasi gerai, man prasiveria akys ir aš įstengiu aprėpti platesnį horizontą. Tada nebesigraužiu dėl smulkmenų. Manau, kad visa tai kada nors bus galima pasakyti ir apie jus.

84.

SUSITAIKYKITE SU CHAOSU

Dažniausiai šia tema aš cituoju Wallace'ą Stegnerį. Tai man padeda blaiviai žvelgti į priekį. Citata tokia: „Chaosas — tai gamtos dėsnis. Tvarka — tai žmogaus svajonė". Prisiminęs šiuos žodžius didžiulio streso ir netvarkos akimirką, ne kartą ir kasdieniame darbe, greitai nusiramindavau, rasdavau paguodą. Šie žodžiai atverdavo perspektyvą, kai jos labiausiai reikėdavo.

Iš tikrųjų chaosas — tai gamtos dėsnis. Jį matysite visur, kur pažvelgtumėte. Ateina ir išeina žmonės, įsitvirtina ir išblėsta įvairiausios meno, filosofijos kryptys, niekada nesibaigia interesų ir troškimų konfliktai, nuolat ir neišvengiamai vyksta pokyčiai. Skamba telefonas, jums skiriamos įvairiausios užduotys, reikalaujama atsakomybės, ant jūsų stalo riogso krūvos popierių. Stengiesi būti malonus, bet galiausiai vieniems tampi dievaičiu, o kitiems — priešu, nė nenumanydamas dėl ko. Vienas planas puikiai įgyvendinamas, kitas žlunga. Vienas žmogus paaukštinamas ir nesitveria džiaugsmu, o kitas smukteli karjeros laiptais žemyn, jaučiasi sugniuždytas ir piktas. Jūs mėginate padėti, bet tik dar labiau sugadinate reikalą. Žmonės sutrikę, įsiutę ir išsekinti stresų. Kai jau tikitės greitai su viskuo susidoroti, imate ir persišaldote!

Nepaisydami šio nepaneigiamo gamtos dėsnio, žmonės norėtų įvesti bent lašelį tvarkos. Mes trokštame pastovumo; norėtume numatyti ateitį, žinoti visus atsakymus. Tačiau niekas negali suvokti chaoso prasmės, nes iš tikrųjų jos ir nėra, paprasčiausiai chaosas egzistuoja. Nuo jūsų pastangų niekas nepriklauso; jis greta jūsų, aplink jus.

Tačiau tada, kai pasiduodate chaosui ir susitaikote su juo, nutinka kažkas stebuklinga. Nesistengdami kontroliuoti konkrečios aplinkos ar prognozuoti tam tikrų padarinių išmoksite dirbti chaotiškoje aplinkoje, chaosas taip smarkiai jūsų neveiks. Imsite į jį žvelgti šaltakraujiškai, su humoru, matydami perspektyvą.

Taigi svarbiausia pasinerti į chaosą, o ne kovoti su juo. Kitaip tariant, reikia susitaikyti su tuo, kad viskas yra taip, kaip yra, o ne trokšti pakeisti tai, kas neįmanoma. Turime sutikti, jog chaosas — tai gamtos dėsnis, panašiai kaip traukos jėga. Tuomet pasikeis ir mūsų reakcija. Užuot praradę pusiausvyrą, įpykę, galėsite tarti: „Štai ir vėl!“ Jūs pripažinsite, kad chaosas egzistuoja, tačiau nesileisite jo nugalimi. Užuot kovoję su netvarka, rinksitės menkiausio pasipriešinimo kelią.

Vakarais Elison dirba ligoninės priimamajame. Paklausiau, ką jai reiškia chaosas. „Kartais kiekviena minutė primena košmarą. Atneša peršautą žmogų, beveik tuo pačiu metu atgabena kitą, nukentėjusį sunkioje avarijoje. Kai kada puolame gelbėti tą, kurį gelbėti ne taip skubu. Žmonėms skauda. Visur viešpatauja panika, netvarka, rūpesčiai ir ašaros. Kam tu turi padėti pirmiausia, kai visiems esi reikalingas vienu metu? Yra ir kitų tarnybų, tačiau žmonės į jas nesikreipia. Man nuolat atrodo, jog manęs kažkas šaukiasi, būna taip, kad vos begaliu atgauti kvapą. Tačiau nebepaisau šio chaoso, išmokau su juo susitaikyti, bent jau dažniausiai man tai pavyksta. Nori nenori susitaikai ir įpranti, nes kitaip galėtum išprotėti. Negana to — nukentėtų tavo darbo kokybė, tavo pacientai.“ Jos apibūdinimas padėjo man geriau suvokti, kas iš tiesų yra chaosas.

Žinoma, ne tokiomis aplinkybėmis kaip Elison, tačiau aš taip pat išmokau laikyti chaosą neišvengiama gyvenimo dalimi. Man ir dabar jis nepatinka, visaip stengiuosi jį minimalizuoti. Tačiau netvarkos įveiktas susitaikau su tuo, jog chaosas neišvengiamas. Gyvenimas nėra toks aiš-

kus, nuspėjamas, gerai organizuotas, kaip mums norėtųsi. Gyvenimas yra toks, koks yra.

Aš suvokiau tai, ir rezultatai buvo stulbinantys. Mano kasdieniame gyvenime ir dabar netrūksta potencialiai siutinančių dalykų — neatsakytų telefono skambučių, užsimetusių laiškų, netikusių apskaičiavimų, klaidų, neįvykdytų pažadų, nesutarimų ir panašiai. Tačiau visa tai kitaip mane veikia, tiksliau sakant, manęs nebeveikia. Daugelį anksčiau erzinusių dalykų dabar matau tokius, kokie jie yra; tai tik chaoso dalis. Suvokiau, jog gyvenime su daug kuo iš tikrųjų verta stoti dvikovon, tad nereikia kovoti su tuo, ko neįmanoma paveikti ar išvengti; pirmiausia — su chaosu. Galbūt ir jūs įstengsite atsiverti chaosui ir susitaikyti su juo. Tuomet pamatytumėt, jog viskas klostosi kur kas sklandžiau.

85. SAUGOKITĖS IŠSEKIMO

Išsekimas dirbant yra didžiulė, žlugdanti ir brangiai kainuojanti milijonų žmonių problema. Trumpai tariant, žmonės suserga nuo darbo, persisotina juo trokšdami geriau, patogiau ar tiesiog kitaip gyventi. Žinoma, niekas negali garantuoti, kad nepersitempsite, tačiau esama kai ko, kas suteikia daugiau šansų atsilaikyti.

Tai — pusiausvyra ir augimas. Kalbėdami su žmonėmis, kurių darbas nesekina, pastebėsite daugumos jų gyvenime vyraujant pusiausvyrą; be to, jie mąsto apie kopimą aukštyn. O tai reiškia, kad sunkiai dirbdami ir konkuruodami su kitais, stengdamies viską daryti nepriekaištingai, kuo plačiausiai užsimodami, jie vis dėlto po darbo suranda laiko ir sau. Jie smagiai bendrauja su šeimos nariais ir bičiuliais, mankštinasi, imasi mėgstamų dalykų. Jie iš tiesų vertina laisvalaikį ir baigę darbą mielai leidžia laiką su kitais žmonėmis. Be to, vengiantys išsekimo žmonės nuolat stengiasi tobulėti, augti ne tik profesine, bet ir dvasine bei emocine prasme. Juos pamatysi studijose arba auditorijose, kur jie mokosi naujų dalykų, jų sąmonė atvira viskam. Jie mėgina užglaistyti savo žinių spragas. Jiems patinka mokytis, jie jaučia gyvenimo skonį. Jie smalsūs ir moka klausytis kitų.

Išsekimo padeda išvengti pakili nuotaika, teigiamas nusistatymas. Interesų įvairovė verčia kuo geriau išnaudoti nuo darbo likusį laiką. Domėjimasis su darbu nesusijusiais gyvenimo aspektais ugdo žmogaus dvasią, ir gyvenimas tampa gana malonus. Ar jums neatrodo, kad žmogus, kuris po darbo puikiai jaučiasi ir yra patenkintas, atgaivins, sušildys ir gyvenimą darbe?

Jeigu nematote nieko daugiau, tik darbą, kad ir koks jis būtų malonus, galiausiai pasijusite nusialinę. Jūs per

daug įsijaučiate į vieną dalyką. Patys greitai pajusite sąstingį, nes iš anksto žinosite visus veiksmus, įgysite įvairiausių įpročių, net tapsite nuobodūs. Pamąstykite apie tai. Kas nutiktų, jei kasdien valgytumėte tą patį maistą, ir taip be paliovos, metų metus? Visai nesvarbu, ar tai bus jūsų mėgstamas valgis, ar ne, — jums pasidarys bloga. O jeigu daugybę kartų žiūrėtumėt tą patį epizodą iš jums patikusios televizijos laidos? Jums nusibostų!

Endrius penkiolika metų dirbo vidutinio dydžio kompanijoje, kol galiausiai visiškai išsisėmė. Po darbo jis nežinodavo, ką veikti, nesimankštindavo, turėjo tik nedaugelį draugų (ir su tais pačiais beveik nerasdavo laiko pabendrauti). Jis nelaikė jokių naminių gyvūnėlių, neturėjo tikrų pomėgių. Visas jo pasaulis buvo darbas. Endriui atrodė, kad būtent darbas jį ir išsekino. Jis nežinojo, ką daryti. Galiausiai pasidarė labai irzlus.

Endrius nebuvo toks pasiturintis, kad būtų galėjęs dirbti trumpėliau. Taigi maždaug mėnesį jis ieškojo naujo darbo. Tuo laiku jis pirmą kartą pamėgino užsiimti kuo nors kitu, ir jam tai patiko. Jis perskaitė keletą knygų, reguliariai ėjo pasivaikščioti, net ėmė lankyti jogos treniruotes. „Aš ne tik puikiai leidau laiką, bet dar ir susipažinau su keliais tikrai įdomiais žmonėmis", — pasakojo jis man. Pirmą kartą gyvenime jam buvo smagu ir gera. Dingo nuovargis, jis vėl atgavo entuziazmą, vėl išvydo perspektyvą.

Endrius pasijuto daug geriau, tad paskambino buvusiam viršininkui ir paaiškino, kas nutiko. Endriui pasisekė — kompanija dar nebuvo radusi tinkamo žmogaus į jo vietą, todėl pasiūlė jam grįžti į senąjį darbą, ir jis su dėkingumu sutiko. Žmogus suprato, kad nuovargio priežastys slypėjo ne karjeros dalykuose, o pačiame jo gyvenime, kuris nebuvo harmoningas. Jis pasižadėjo neatsisakyti patikusių pramogų ir ilgainiui imtis ko nors nauja.

Kai kurie iš tikrųjų labai užsiėmę žmonės linkę šią strategiją ignoruoti. Jie pateikia seniai visiems žinomą

argumentą: „Neturiu laiko savo gyvenimui". Deja, tai tikrai siauras, paviršutiniškas ir trumparegiškas požiūris į karjerą ir apskritai į gyvenimą. Daugeliui žmonių tinka viena taisyklė — jeigu neturėsite „savo gyvenimo", galiausiai visiškai išsisemsite. Jūs žaidžiate su ugnimi, viskas — tik laiko klausimas. Taigi turite savęs paklausti, ar jums tikrai verta ir toliau taip netvarkingai, neharmoningai gyventi. Ar ne geriau būtų surasti nors truputį laiko kam nors kitam — reguliariam skaitymui, mankštai, meditacijai, vakaronei su bičiuliais; galbūt valandėlę pabūti vieniems ar su šeima, pradėt ugdyti teigiamas nuostatas ar atsiduoti kokiam nors pomėgiui?

Jeigu jau esate nepataisomas „darboholikas", jeigu iš tikrųjų turite papildomai darbuotis, būtų visai neblogai bent jau *siekti* harmonijos, vaizduotis ją kaip trokštamą tikslą. Geras intencijas turėtų lydėti konkretūs veiksmai.

Geriausia pradžia būtų tokia: pagalvokite, ką labiausiai norėtumėte veikti po darbo, kas jums atrodytų svarbiausia. Ar norėtumėte išmokt medituoti? Ar jums atrodo svarbiausia dvasinis gyvenimas? Galbūt vertėtų nuolat vieną kurią valandą skirti partneriui, vaikui ar bičiuliui? Gal būtų ne pro šalį susidomėti kokia nors mankšta? Kai jau nuspręsite, žvilgtelėkite į kalendoriuką ir mėginkite surasti laiko. Bet kas bus geriau už tuščią laiko leidimą.

Prisimenu, kaip aš pradėjau reguliariai bėgioti. Vienintelis realus laikas, kurį galėjau tam skirti, buvo labai ankstus rytas, gerokai prieš saulėtekį. Taigi būtent tada ir bėgiojau. Yra sveikatingumo klubų, veikiančių ištisą parą. Kai nori — visada gali. Galbūt dalį savaitgalio laiko galėtumėte skirti visuomeniniam darbui arba kas vakarą po pusvalandį atsipalaidavę pamirkti vonioje su įdomiu romanu rankose.

Dauguma žmonių išnaudoja pietų pertrauką. Tuo laiku valgykloje galite pasižiūrėti „muilo operą" arba pasimokyti medituoti. Jūsų valia rinktis. Jeigu dirbate penkias

dienas per savaitę, per metus turėsite 260 pietų pertraukų. Per tą laiką galėtumėte išmokti kurią nors užsienio kalbą, pasitreniruoti fiziškai, bent kiek pažengti jogos srityje, nuveikti begales kitokių darbų. Nesvarbu, kas jums patinka, viskuo verta užsiimti, visi pomėgiai padės jūsų gyvenime įsivyrauti harmonijai, ko nors siekti. O kaip premiją dar įgysite ir „imunitetą“ išsekimui. Taip, viskas iš tiesų labai paprasta.

86.

MĖGINKITE PERSIKŪNYTI

Jeigu norite pajudėti iš mirties taško ar imtis ko nors nauja, ši strategija jums padės. Stebuklingas persikūnijimas — tarsi nauja pradžia. Jūs ištrūksite iš sustabarėjusio mąstymo ir elgesio varžtų rinkdamiesi pozityvesnes alternatyvas. Mums pavyksta persikūnyti dažniausiai tada, kai mažiausiai to tikimės. Šią patirtį galima palyginti su mokymusi važiuoti dviračiu. Vieną akimirką jūs niekaip neįstengiate to padaryti, o kitą — puikiausiai važiuojate.

Stebuklingas persikūnijimas kartais siejasi su žalingo įpročio atsisakymu, kartais — su suvokimu, jog koks nors mūsų būdo bruožas ar elgesio ypatumas yra netinkamas ir keistinas.

Lengviausias būdas persikūnyti — tai permąstyti negatyviausius savo įpročius ir būdo bruožus, tuos, kuriuos, jūsų manymu, vertėtų keisti, ir sau įteigti, jog norite, kad viskas būtų kitaip. Pavyzdžiui, jeigu per daug geriate alkoholio, galite siekti po persikūnijimo tapti blaivininkais. Jeigu jūs nuolat vėluojate, jūsų siekis bus visada turėti šiek tiek laiko atsargai. Jeigu esate nekantrūs, tikriausiai norėtumėte tapti kantrybe garsėjančiais žmonėmis. Kartą šnekučiavausi su vienu asmeniu, kuris pokalbio vidury staiga suvokė dažnai buvęs per daug kritiškas. Atrodo, kad tai jam paaiškėjo pirmą kartą. Prisimenu, kaip jis pasakė: „Nejaugi visada taip kalbėdavau?" Persikūnijimas padeda pakeisti gyvenimą. Jūs tarsi pakylate į aukštesnį suvokimo lygį. Tai dažniausiai įvyksta tada, kai patys sau pasakote norintys, kad viskas klostytųsi kitaip.

Šis pozityvus persikūnijimas keičia gyvenimą ne tik tuo, kad atveria perspektyvą. Jis išplečia jūsų galimybes grįžtelėjant atgal ir toliau keistis. Koks nors smarkuolis,

pasidaręs santūresnis, paslepia šio pasikeitimo potyrį sąmonės gilumoje. Ko nors pabūgęs jis prisimena tą patirtį kaip savo galios ir gebėjimų ką nors keisti patvirtinimą. Patyrę stebuklingą persikūnijimą labiau pasitikėsite savimi.

Per savo gyvenimą esu patyręs daugelį tokių persikūnijimų, viliuosi, jog patirsiu dar daugiau. Vienas ypač įstrigo į atmintį.

Kaip ir daugelis žmonių, buvau labai jautrus kritikai. Kai kas man ką patardavo ar mane pakritikuodavo, jausdavausi puolamas. Aš dažniausiai pasišiaušdavau — pasirengdavau ginti savo tiesą ir veiksmus.

Maždaug prieš penkiolika metų mano sieloje staiga kažkas pasikeitė, patyriau stebuklingą persikūnijimą. Nusisukęs stovėjau virtuvėje, kai išgirdau man sakomus negailestingos kritikos žodžius. Pirmoji reakcija buvo pulti gintis. Mintys užvirė ir ėmė lėkti pašėlusiu greičiu, kaip visada tokiais atvejais. Tačiau šį kartą kažkodėl suvokiau pats esąs kaltas dėl tokios savo būsenos ir pirmą kartą gyvenime supratau išties galįs rinktis, kaip į šią kritiką atsakyti, kaip jaustis.

Pasijutau esąs savo minčių šeimininkas. Kitaip tariant, supratau, jog nors kritinės pastabos sakomos man, nuo šiol už viską esu atsakingas aš pats. Tik aš mąstydamas šias mintis išlaikau sąmonėje. Be mano sutikimo pasakyti žodžiai neįgis jokios galios! Kalbant metaforiškai — viskas niekų verta, jeigu nepatvirtinta parašu. Taigi, kad pasijusčiau įžeistas kritikos, turiu praryti tą kąsnį.

Pirmą kartą gyvenime įstengiau praleisti pro ausis išgirstą komentarą ir tęsti tai, ką daręs. Neįsižeidžiau, nepuoliau gintis ar siekti „revanšo“. Neapsimetinėjau, jog man nusispjauti, tikrai neįsižeidžiau. Pastaba buvo pasakyta, o aš neprieštaravau. Pirmą kartą patyriau stebuklingą persikūnijimą, ir nuo tos dienos mane retai kada erzina kritika. Žinoma, mano minėtas patyrimas — tik

vienas iš daugelio galimų pavyzdžių. Jūsų patirtis taip pat bus unikali.

Patirdami stebuklingą persikūnijimą suvoksite, kad tikrai turite iš ko rinktis. Norėjau supažindinti jus su šia strategija ir viską apie ją papasakoti. Daugelis iš jūsų pamatę, jog įmanoma taip stebuklingai pasikeisti, savo gyvenime imsite ieškoti to persikūnijimo galimybių. Pavyzdžiui, kai būsite suirzę ar įpykę, galėsite pasakyti: „Žinau, kad į viską galima žiūrėti (ar viską jausti) kitaip". Dažnai šis žinojimas ar viltis, kad galimas ir kitoks požiūris į konkretų konfliktą, dilemą ar problemą, ir atveria tam požiūriui kelius. Viliuosi, jog suvokdami tokias galimybes jūs irgi patirsite stebuklingą persikūnijimą.

87.

LIAUKITĖS MĄSTĘ PAGAL FORMULĘ: „JEIGU TIK, TAI..."

Pirmą kartą įnikau į šią temą daugiau nei prieš dvidešimt metų. Mane visada stebino tai, kiek daug žmonių yra linkę arba įpratę taip mąstyti. Atidžiai viską apmąstęs ir pamėginęs išsivaduoti iš šio įpročio pastebėjau, jog patiriu kur kas mažiau stresų. Taip pat pastebėjau, kad man patinka beveik viskas, kas susiję su mano darbu, be to, pradėjau dirbti efektyviau. Tikiuosi, kad ir jūs patirsite tokią pat naudą geriau perpratę ir pritaikę praktikoje šią koncepciją.

Mąstymas pagal formulę: „Jeigu tik, tai...", susijęs su bendra tendencija prikimšti galvą minčių, pagrįstų įsitikinimu, jog tik tam tikromis aplinkybėmis galima būti laimingiems (arba patenkintiems, ramesniems ir taip toliau). Tai tam tikra ilgesio forma arba įsivaizdavimas, kad gyvenimas pasidarytų puikus, jei kas nors pasikeistų. Štai keletas pavyzdžių, nors juos būtų galima vardyti be galo: „Jeigu tik uždirbčiau daugiau pinigų, iškart pasijusčiau tvirčiau", „Jeigu tik sulaukčiau daugiau dėmesio ar pagarbos, daugiau nieko nereikėtų", „Jeigu tik jis (arba ji) būtų kitoks, gyvenčiau visai gerai", „Jeigu tik galėčiau išvažiuoti atostogų, puikiai atsipalaiduočiau", „Jeigu tik turėčiau nors truputį laiko, leisčiau jį su vaikais", „Jeigu tik galėčiau gyventi didesniame name, tada tai tikrai būčiau patenkintas." Tikriausiai susidarėte neblogą vaizdą.

Visai nesunku įsitikinti, koks ydingas „jeigu tik, tai..." mąstymas. Tereikia prisiminti keletą iš tūkstančio kartų, kai kartojote nuolat tą pat, kol galiausiai pasiekėte būtent tai, ko troškote, tačiau ir tada nesijautėte patenkinti. O jeigu ir jautėtės, tai labai neilgai. Jūs įtikinėjote save, kad įsigiję naują automobilį jausitės kuo puikiausiai. Tačiau

praėjus vienai ar dviem dienom po lauktojo pirkinio visas įkarštis išgaravo. Jūs tarėtės, kad su tam tikru žmogum užmegzti santykiai atitiks visas jūsų reikmes, tačiau suradę šį „tobulą žmogų" pamatėte, jog jūsų laukia tarpusavio kova. Jūs uždirbate daugiau nei anksčiau ir, nors tikėjotės jaustis tvirčiau, vis dar nerimaujate ir norite daugiau.

Tokio tipo mąstymas žlugdo žmogaus dvasią, nes troškimas būti kur nors kitur, daryti ką nors kita ar gyventi kitokiomis aplinkybėmis jau savaime kuria įtampos šaltinį. Jį galima ir kitaip suformuluoti: „Atidėsiu savo laimę. Būsiu laimingas vėliau, kuomet tai ir tai pasikeis." Ar dažnai pamirštate džiaugtis gyvenimu tokiu, koks jis yra, puoselėdami mintis būti laimingi ateityje? Sunku jaustis ramiems ir būti patenkintiems, kai galvojate vien apie ateities planus, kai jūsų sąmonė nedalyvauja dabarties akimirkose, o koncentruojasi į ką nors kita.

Žinoma, aš nesakau, kad reikia gyventi nežinant, ką veiksite vėliau, kad nėra svarbu turėti planų. Tikriausiai jų turite, ir tai gerai. Nesakau, jog jums nereikia sunkiai dirbti ir siekti užsibrėžtų tikslų. Tik atkreipiu dėmesį į tai, jog vertėtų vengti polinkio kažkokio įsivaizduojamo ateities gyvenimo vardan atsisakyti dabarties. Kad ir kas būtumėt — antrepreneris, patarnautojas, korporacijos darbuotojas, — nepamirškite įsijausti į kiekvieną savo žingsnį. Įsidėmėkite, kad laimė — tai kelionė, o ne jos tikslas. Mano tėvas dažnai sakydavo: „Jeigu atsidursi dugne, mėgaukis tuo. Tada per ilgai ten neužsibūsi". Supratau, kad šie išmintingi žodžiai puikiai tiktų ir kalbant apie darbą. Kai pasineriate į darbą ir kaip įmanydami stengiatės, išryškėja geriausi jūsų bruožai.

Mano patarimas paprastas. Ženkite į priekį ir būkite tais, kas esate, svajokite ir turėkite planų. Tačiau niekada nepamirškite, kad pasitenkinimo paslaptis — ne pasiektas įsivaizduojamas tikslas, o mėgavimasis pačia kelione jo link.

88.

NEPASIDUOKITE NERIMUI

Tie, kurie jau yra skaitę mano knygas, tikriausiai žino, kad aš labiausiai domiuosi nerimo tema, nes nerimas daugelio žmonių gyvenime reiškiasi kaip destruktyvi galia. Tiesą sakant, mano knyga „Nesijaudinkite ir kalkite pinigus" yra skirta būtent šiai slaptai sielos būsenai įveikti. Joje aptariu ryšį tarp mažėjančio nerimo ir didėjančios sėkmės.

Šįsyk norėčiau atkreipti dėmesį į kelias papildomas priežastis, dėl kurių vertėtų šalinti nerimą iš mūsų gyvenimo. Svarbiausia yra tai, jog nerimas neabejotinai susijęs su stresu. Pagalvokite, kaip jaučiatės susijaudinę. Nerimaudami graužiamės, netenkame energijos. Galvojame tik apie sunkumus, neatsikratome įtampos. Perdėtai jautrūs ir be priežasties nusiminę, kremtatės dėl menkiausios smulkmenos.

Nerimaujant sunkiau susikaupti ir sutelkti pastangas. Užuot rimtai ėmęsi darbo, mintimis sklandote neaiškios ateities sferose arba klaidų pertekusioje praeityje. Jūs tikitės vien nemalonumų, nesvarbu, ar tam yra pagrindo, ar ne. Tariamas nuojautas teisinate praeities klydimais.

Pavyzdžiui, jūs nerimaujate dėl artėjančios savo darbo peržiūros, kurioje dalyvaus darbdavys. Užuot visą dėmesį sutelkę į darbą, likus dar savaitei iki peržiūros imate baimintis galimų padarinių. Prisimenate ankstesnės peržiūros neigiamybes. Jums sunku blaiviai mąstyti, galva prikimšta padrikų minčių. Jūs jau ne tokie produktyvūs, darbas ne toks efektyvus kaip anksčiau. Taigi prasčiau dirbdami nebesijaučiate taip tvirtai. Darbdavys tikriausiai pastebės šį netikrumo jausmą ir šiek tiek suprastėjusią darbo kokybę, o visa tai galbūt atsispindės ir darbo įvertinime. Šis užburtas ratas prasideda būtent nuo nerimo.

Be to, jaudulys ir nerimas užkrečiamas. Kai jūs nerimaujate, kartu lyg patvirtinate mintį, kad šis jaudulys pagrįstas. Jūsų skleidžiamos neigiamos emocijos ir baimės jausmas veikia pačią darbo atmosferą. Bendradarbiai darosi perdėm atsargūs, net įtarūs. Išsigandę žmonės būna savanaudžiai ir savimylos, jiems svarbiausia — apsiginti.

Anksčiau nuolat nerimaudavusi Elen vadovauja didelei gėlių parduotuvei. Ji man pasakojo, kad tada, kai reikėdavo rūpintis iškilmingais įvykiais, kaip kad vestuvės, ji visada jaudindavosi. Vienas atvejis jai padėjo suvokti, kad atėjo metas keistis.

Dar su trimis specialistais jie rengė dideles vestuves. Šis užsakymas buvo vienas iš didžiausių, tad Elen nerimavo labiau nei paprastai. Ji nuogąstavo, ar tik nebus klaidingai užsirašiusi visų užsakovo nurodymų, buvo įsitikinusi, jog tikrai nesuspės užsakymo įvykdyti laiku. Tiesiog žinojo, kad kas nors svarbaus bus atlikta ne taip. Ji neramiai bėginėjo šen bei ten, apimta nesutramdomo virpulio, kol galiausiai pamatė, kad ir kiti elgiasi lygiai taip pat. Jie darė akivaizdžias klaidas, vartė vazas, ne vietoj nukirpdavo kotelius ir darė visas įmanomas floristų klaidas. Elen pasakojo: „Viskas klostėsi taip blogai, kad beliko iš nevilties imt kvatotis". Jos jautrumas ir nervingumas akivaizdžiai buvo užkrėtęs ir kitus. Elen pasiūlė kolegoms padaryti pertraukėlę ir išgerti kavos; per tą laiką visi atsipūtė ir atsipalaidavo. Grįžę į parduotuvę jie toliau dirbo labai našiai, įtampa išnyko. Užsakymas buvo atliktas puikiai.

Kai nepasiduodate nerimui, pajuntate galingą vidinį pakilimą. Įgyjate daugiau savikliovos. Tampate labai praktiški ir suvokiate, jog atsikratę jaudulio tiksliai žinosite, ką daryti ir kaip elgtis.

Viešo kalbėjimo sfera — idealus šio proceso pavyzdys. Metų metus galite nerimauti sakydami sau, kaip sunku kalbėti didžiulei auditorijai. Tikėsitės blogiausių variantų ir juos sau vaidinsite — vaizduositės. Kaskart

pamėginę suvaidinti dar stipriau įtikėsite blogybėmis, nes baimė sustiprins neigiamus potyrius.

Vis dėlto dauguma lektorių jums patvirtins, kaip kad aš dabar, jog jūs nesiliausite nerimavę, kol nepatirsite malonių akimirkų. O jas patirsite tik tada, kai atsikratysite nerimo. Kitaip tariant, kai metate šalin atsargumą ir liaujatės nerimavę, netikėtai pastebite, kad kalbėjimas didelei auditorijai visai nesiskiria nuo kalbėjimo vienam asmeniui. Kai nesijaudinsite, žinosite, ką pasakyti, suvoksite pasirinktos temos svarbą, pajusite auditorijos poreikius. Tas pats vidinis procesas vyksta ir darbe — atsikratykite jaudulio trukdžių, ir triumfuos išmintis.

Supraskite, jog patardamas nepaisyti atsargumo nenoriu pasakyti, kad liautumėtės rūpinęsi konkrečiais padariniais ir rezultatais. Tiesiog noriu patikinti, jog nepasidavę trikdantiems ir žlugdantiems nerimo aspektams tapsite daug kompetentingesni. Siūlyčiau jums patiems įsitikinti, kokie išmoningi galite būti atsikratę jaudulio. Tada gyvenimas atrodys lengvesnis ir paprastesnis.

89.

PRAŠYKITE, KO NORITE, TAČIAU NIEKADA NEREIKALAUKITE

Yra toks senas posakis: „Jeigu neprašysi, tai ir negausi“. Nors tai pasitvirtina ne visada, tam tikra prasme čia yra daug tiesos. Taigi jeigu jūsų viršininkas nežino, kad jūs norite ir jaučiatės nusipelnę didesnio atlyginimo, negalite kaltinti viršininko, kad šis jo nepasiūlo. Arba jei norite su kuo nors papietauti ir gauti gerą patarimą, toks susitikimas tikriausiai neįvyks, jei to nepaprašysite. Kai užsiimate prekyba, paprastai siūlote savo prekes — taip padidėja šansai jas parduoti.

Vienintelis keblumas, susijęs su šia prašymų filosofija, — joje neatsižvelgiama į nemenką procentą atvejų, kai paprašę negaunate, net ir tada, kai jaučiatės esą ko nors nusipelnę. Taigi cituotas posakis, suprantamas pažodžiui, gali gerokai suerzinti.

Vis dėlto galimo susierzinimo išvengsime, jei primygtinai nereikalausime trokštamo rezultato. Kitaip tariant, paprašyti norimo dalyko — labai drąsus ir svarbus žingsnis. Tačiau jei jums pernelyg rūpi rezultatas, gyvenime galite patirti daug nusivylimų. Mat jausitės laimingi tik tada, kai gausite būtent tai, ko troškote, kai gyvenimas suteiks jums tai, ko labiausiai geidėte. Tuo tarpu atsiribojęs nuo rezultatų visada išlošite — ir kai gausite tai, ko troškote, ir kai nesigraušite dėl to, kad šį kartą jums nepavyko.

Būti mažiau priklausomiems nuo prašymo rezultatų — vadinasi, gebėti juos nuasmeninti. Kitaip tariant, jums reikia pasistengt suvokti, kad dažniausiai nepasiekiate tikslo ne dėl savo kaltės. Pavyzdžiui, kai prašote pakelti atlyginimą, kai kada prašote neįmanomo dalyko, nes prašymo neleidžia patenkinti su jumis nesusiję veiksniai: jū-

sų kompanijos biudžetas, įsipareigojimai kitiems tarnautojams, tam tikros taisyklės ir taip toliau. Jeigu siūlysite kokią nors prekę, greičiausiai jums pavyks, bet gali būti ir taip, kad klientas nenorės ar neišgalės šio pirkinio įsigyti.

Denis, maisto prekių parduotuvių tinklo sąskaitininkas, labai mėgo savo darbą. Trukdė tik vienas dalykas — jo kontora buvo viršutiniame aukšte, pačiame pastato viduryje. Denis man sakė: „Viskas dar būtų buvę nieko, tačiau kabinete trūko lango. Maniau prie natūralaus apšvietimo galėsiąs dirbti geriau.“ Tačiau bėda buvo ta, jog langus turėjo tik keli kabinetai.

Denis nutarė veikti. Jis paprašė viršininko, kad šis leistų jam pakeisti kabinetą. Jis atsargiai prasitarė labai vertinąs savo darbą, tačiau šiek tiek kenčiąs nuo klaustrofobijos. Maždaug po savaitės ar dviejų jis parašė viršininkui padėkos laiškelį už tai, kad buvo išklausytas ir kad į jo prašymą buvo atkreiptas dėmesys.

Kai paskutinį kartą kalbėjausi su Deniu, jis vis dar darbavosi senajame kabinete. Tačiau jis sakė dėl to nejaučiąs apmaudo. Jis padarė viską, ką galėjo. Viršininkas keletą kartų apie šį reikalą užsiminęs ir pažadėjęs skirti Deniui naują kabinetą, kai būsią sutvarkyti kažkokie reikalai. Dabar Denis neabejojo, jog kada nors jo kabinete bus langas. Man patiko jo pasakojimas, nes jis puikiai iliustruoja tai, kad galima nenusiminti net ir negavus (bent jau kol kas) trokštamo dalyko. Šis pavyzdys perša išmintingą patarimą — prašykite, ko norėtumėte, tačiau nereikalaukite, kad jūsų prašymas būtų patenkintas.

Per savo karjerą esu rašęs ar skambinęs šimtams žmonių, kurie man neatrašė ar nepaskambino. Žinojau, jog daugelis turi begalę darbo ir įsipareigojimų, todėl ir negali ar nenori man padėti. Nesijaučiu įskaudintas, nes su dėkingumu galvoju apie tuos, kurie įstengė atsakyti į mano laiškus ar telefono skambučius. Suvokiau viena —

tegu bus taip, kaip turi būti. Sėkmės paslaptis — nuolat mėginti, nesitraukti, bet ir per daug nesijaudinti dėl rezultatų.

Kartais pravartu pamėgint pasijusti žmogaus, į kurį kreipiatės su prašymu, kailyje. Prieš daugelį metų norėjau patekti pas vieną gydytoją, bet man buvo pasakyta, jog tai neįmanoma, nes gydytojas nepriima naujų klientų. Aš primygtinai reikalavau, tačiau nieko nepešiau. Galiausiai ėmiau prašyti registratorės: „Klausykite, man tikrai labai reikia su juo susitikti. Nejau neįmanoma nieko padaryti?" Registratorė ramiai ir pagarbiai man atsakė: „Man tikrai labai gaila, misteri Karlsonai, tačiau pas šį gydytoją yra sudaryta eilė trejiems metams į priekį. Jis dirba šešias dienas per savaitę, po dvylika valandų per dieną, jis jau daugiau nei penkerius metus nėra atostogavęs. Gydytojai irgi nori gyventi." Kai sužinojau, kiek jis dirba, jau nemaniau esąs labai užsiėmęs žmogus.

Kai prašote reikiamo dalyko, bet nereikalaujate prašymo patenkinti, visada galite tikėtis tam tikros naudos. Galbūt susilauksite kitų užuojautos ar dosnumo. Prieš kelerius metus vėlai vakare atvykau į Atlantą. Nors ir turėjau užsisakęs viešbučio numerį, viešbutis nepriiminėjo klientų. Prieš mane įėjęs vyras įsiuto ir net ėmė grasinti. Jis reikalavo leist pernakvoti, tačiau laisvų kambarių nebuvo. Vyriškis išvirto lauk piktas ir nieko nepešęs. Jis visai nesusimąstė, jog administratorius čia niekuo dėtas. Aš priėjau prie administratoriaus ir ramiai pasakiau: „Suprantu, kad patekote į keblią padėtį ir visai jūsų nekaltinu. Visko pasitaiko. Tačiau ar nemalonėtumėt man pagelbėti. Suprantu, čia jūs neturite kambarių, bet gal galėtumėte man rekomenduoti kokį kitą viešbutį, esantį netoliese?" Aš nieko nereikalavau — visai neseniai turėjau progos dar kartą įsitikinti, kuo baigiasi tokie reikalavimai.

Administratorius buvo labai malonus ir ėmė atsiprašinėti. Jis pasakė turįs puikių naujienų. Prisiminęs, kad vie-

nas iš viešbučio svečių staiga turėjo išvykti ir daugiau nebegrįš. Pasirodo, tai buvo vienas prašmatniausių ir brangiausių viešbučio numerių! Atsidėkodamas už kantrybę administratorius man išnuomojo šį numerį už mažesnę kainą.

Kažin kodėl jis neprisiminė šio tuščio kambario ir nepasiūlė jo prieš mane stovėjusiam pikčiurnai? Juk šis žmogus atvyko anksčiau nei aš ir daugiau dėl to kambario triukšmavo. Manyčiau, atsakymas visiškai aiškus. Jo griežtas tonas atstūmė administratorių, galbūt net ir prisidėjo prie jo užmaršumo. Kalbėdamas su manimi administratorius atsipalaidavo, nejautė spaudimo. Jis atgavo atmintį, o aš galėjau mėgautis keliomis taip reikalingo miego valandomis. Taigi žinokite: visada pravartu prašyti to, ko norite, tačiau niekuomet nereikia nieko reikalauti.

16. 2357

90.

STENKITĖS ĮSIDĖMĖTI VISKĄ

Numanau, jog laikydamiesi šios strategijos suvoksite, kad daugeliu atvejų jūsų gyvenimas nėra jau toks blogas, kaip jums dažnai atrodo. Taigi išvysite šviesesnes perspektyvas, imsite mėgautis darbu, labiau atsipalaiduosite, sumažės įtampa.

Tikriausiai ir patys žinote, kaip sunku atsispirti pagundai kalbant apie praėjusią darbo dieną neakcentuoti neigiamų dalykų. Tipiškas atsakymas į klausimą: „Kaip tau sekėsi?“, yra toks: „Buvo be galo sunki diena“. Paprastai galvojate tik apie tai, kiek mažai laiko turėjote, kaip sunkiai keliavote į darbą, kiek opių problemų teko gvildenti, kaip painiojotės į konfliktus, susidūrėte su sunkiai sukalbamais žmonėmis, įvairiausiais nesklandumais, kaip vertėtės per galvą, ginčijotės su įpykusiais kolegomis, kaip viskas buvo blogai, kiek daug iš jūsų reikalavo viršininkas. Tam tikra prasme, matyt, esate teisūs. Daugeliui žmonių darbo diena būna iš tiesų labai įtempta, dažnai sekinanti. Tačiau ar tai pasakytina apie visą darbo dieną, ar tik apie jos dalį? Ar jūs stengiatės nupasakoti ištisą darbo dieną su visom smulkmenom, ar pasirenkate tam tikrus dalykus, kurie, jūsų manymu, labiausiai verti dėmesio, kuriuos geriausiai atsimenate?

Patarčiau būti visiškai atviriems sau analizuojant paskutinę darbo dieną. Ar grįždami iš darbo namo kur nors užsukote išgerti puodelio kavos ir suvalgyti bandelės? Ar išnaudojote pietų pertrauką? Jeigu taip, tai su kuo pietavote? Gal maloniai pasišnekėjote? Ar skaniai valgėte? Ar pavyko per darbo dieną su kuo nors smagiai paplepėti? Gal sužinojote ką nors nauja? Ar turėjote galimybę parodyti savo kūrybingumą? Ar akis neužkliuvo už kokių nors gražių gamtos objektų — fontanėlio kieme, medžių ir

gėlių, paukščių ar kokių gyvūnėlių? Gal šiandien išgirdote gerą naują anekdotą? Gal kas nors pasakė jums komplimentą? Ar klausėtės geros muzikos automobilyje, o gal girdėjote įdomią diskusijų laidą? Galbūt pavyko išspręsti kokį nors konfliktą? Ar gavote atlyginimą?

Neskatinu jūsų stengtis pajusti kažkokią nerealią laimę. Kaip jau minėjau, puikiai žinau, kad darbas gali būti (dažniausiai ir yra) nepaprastai sunkus. Tačiau įsidėmėkite — jūsų diena buvo skaidresnė nei daugelio pasaulio žmonių, jeigu nors į vieną mano pateiktą klausimą atsakėte teigiamai. Jums nereikia apsimetinėti, kad viskas praėjo puikiai. Tačiau ar ne be reikalo teigiamos kasdienybės detalės laikomos savaime suprantamu dalyku? Mes kalbame taip, tarsi šių malonių smulkmenų nė nebūtų, tarsi nepatirtume gražių akimirkų, paprastų malonumų ar patogumų. Iš tikrųjų panagrinėję išvardytus klausimus, matysite, jog daugeliui mūsų darbo diena nėra vien negandų virtinė. Tad kodėl mes viską apverčiame kitaip?

Manyčiau, kad dėl kelių priežasčių. Pirmiausia daugelis mūsų nori sudaryti kitiems įspūdį, kad yra labai užsiėmę, kad sunkiai gyvena, ir sulaukti užuojautos. Retai kada išgirsite sutuoktinius po ilgos darbo dienos sakant vienas kitam: „Diena praėjo šauniai. Viskas neblogai susiklostė." Baiminamasi šitaip sakant (net ir tuo atveju, jeigu tai būtų tiesa) parodyti, kad viskas lengvai atsieina. Puikiai žinau, jog yra tokių vyrų, kurie vien todėl skundžiasi žmonoms darbe labai pavargę, kad namie nebūtų apkrauti kitokiais darbais!

Be to, daugelis mūsų laukia pripažinimo ir pagarbos už tai, kad sunkiai dirba. Pasakodami, kaip sklandžiai viskas klostėsi darbe, baiminamės prarasią šią pagarbą ir vertinimą, atseit tai, ką mes laikome savo nuopelnu, — savaime suprantamas dalykas.

Bet daug blogiau yra tai, kad perdėtas dėmesys neigiamybėms virsta įpročiu. Verkšlenimas yra užkrečiamas,

atrodo, kad visi ima elgtis taip pat. Taigi jeigu sąmoningai nesistengsite mažiau verkšlenti ir skųstis, tikriausiai tai darysite ištisas darbo valandas.

Aš pats tada, kai ėmiau ieškoti kiekvienos darbo dienos teigiamų momentų, išvydau visiškai naują pasaulį. Kuo toliau, tuo aiškiau jutau savo darbe esant įvairiausių įdomių ir malonių aspektų, kurių niekada anksčiau nebuvau pastebėjęs. Dabar į nuotaikingus pašnekesius, įdomias pažintis, asmeninius santykius su bičiuliais ir kitais žmonėmis nebežvelgiu kaip į savaime suprantamą dalyką. Bet, matyt, svarbiausia yra tai, kad visur ėmiau ieškoti teigiamybių. Todėl dabar mažiau irztu, manęs taip nesiutina įvairiausi nesklandumai ir visokios kasdien pasitaikančios smulkmenos. Esu tikras, jog taip gali nutikti ir jums.

91.

PASPAUSKITE STRESĄ ŠVELNINANTĮ SLAPTĄ MYGTUKĄ

Prieš daugelį metų vėlai vakare namie skubėjau baigti su darbu susijusį projektą, kurį turėjau pateikti jau kitą dieną. Buvau įsitempęs, neramus. Man atrodė, jog nervinuosi dėl kiekvieno menkniekio.

Iš užmiesčio manęs aplankyti atvyko bičiulis, kuris visada būdavo už mane daug ramesnis ir išmintingesnis. Su jam įprastu nerūpestingumu jis užjaučiamai pažvelgė į mane ir paklausė: „Ričardai, ar tu kvėpuoji?“ Apstulbęs ir pyktelėjęs dėl tokio banalaus klausimo atsakiau: „Žinoma, kvėpuoju, o tu?“

Tada jis man paaiškino pastebėjęs, kad dauguma suaugusiųjų kvėpuoja per daug paviršutiniškai, į jų plaučius nepatenka pakankamai oro. Jis uždėjo man ant krūtinės ranką ir parodė, ko aš nedarau. Tai buvo vienas iš didžiausių netikėtumų mano gyvenime. Pamačiau kvėpuojantis taip negiliai, jog to nė nepavadinsi kvėpavimu.

Didelei savo nuostabai įsitikinau, jog pradėjęs kvėpuoti giliau akimirksniu pasijuntu geriau. Atrodė, kad mano kūnas atsipalaiduoja, mintys skaidrėja. Kai įgijau daugiau praktikos ir įgudau giliai kvėpuoti, pastebėjau turįs daugiau energijos, o svarbiausia — beveik lioviausi panikavęs.

Aš nesu šios srities specialistas, tačiau per keletą metų išmokau kvėpuoti giliau. Nors negaliu įrodyti, tačiau širdyje tvirtai žinau, kad šis įgūdis man padėjo atsikratyti stresų. Lažinuosi, kad įdėmiau patyrinėję savo kvėpavimą, įsitikinsite, jog jums praverstų išmokt kvėpuoti giliau. Tiesą sakant, jus veikiausiai apstulbins kaipmat pagerėjusi savijauta ir pati viso gyvenimo kokybė.

Prisiminkite, ką darote tada, kai jums būtinai reikia atlikti kokį nors veiksmą, o jūs nesiryžtate? Galbūt nė patys to nežinote, tačiau tikriausiai labai giliai įkvepiate. Ar esate matę krepšininką, kuris rengiasi atsakingam metimui? Daugeliu atvejų prieš mesdamas kamuolį sportininkas giliai įkvepia. Taigi patarčiau jums šia strategija pasinaudoti kasdieniame darbe. Kam laukti desperacijos momentų norint giliai įkvėpti? Geriau užsiiminėkite šia praktika reguliariai.

Geriau pagalvojus visa tai darosi akivaizdu. Mes visi kažkur skubame lyg bitės, norime sutvarkyti begalę įvairiausių reikalų. Ir jeigu neįkvepiame pakankamai oro, tai ko stebėtis, kad daugelis mūsų taip dažnai išsigąsta ir nusimena? Atrodo, lyg dustume. Jeigu esate kada nors per ilgai užsibuvę po vandeniu, žinote, kokia tada apima baimė. Lygiai taip pat tada, kai kvėpuojate paviršutiniškai, galima sakyti, jog visą darbo dieną (bent jau dalį laiko) praleidžiate po vandeniu. Žinoma, mes neuždusime ir nenuskęsime, tačiau toks mūsų pačių susikurtas stresas mums gali brangiai kainuoti.

Pasitikrinkite, kaip kvėpuojate. Ar giliai įkvepiate? Stebėkite, kas darosi, kai sąmoningai kvėpuojate šiek tiek giliau. Galbūt kaip ir aš akimirksniu pasijusite labiau atsipalaidavę. Gaunant pakankamai oro, pasaulis ima atrodyti ne toks pablūdęs, išryškėja ateities perspektyvos. Atrodo, kad ir gyvenimo tempas sunormalėja, o daugelis kasdienių nemalonumų dabar jau taip smarkiai neerzina. Taigi šių minčių branduolys toks — kai jūsų kūnas gaus pakankamai oro, jūs rečiau graušitės dėl smulkmenų.

Į kvėpavimą žvelgiu kaip į slaptą savo ginklą prieš stresą, kurį galiu bet kada panaudoti. Jis paprastas ir absoliučiai asmeniškas. Niekas kitas, be manęs paties, nė neįtars, jog kvėpuoju gilėliau mėgindamas atsipalaiduoti. Manau, kad ir jūs įtrauksite šį ginklą į savo arsenalą, skirtą kovai su stresu darbe. Jis man tikrai padėjo; galiu lažintis, jog padės ir jums.

92.

SU KITAIS ELKITĖS MEILIAI IR PAGARBIAI

Visai neseniai per interviu vienas neeilinis žmogus man papasakojo paprastą, tačiau pamokomą istoriją apie tai, kaip jis pasidarė lipšnesnis ir mandagesnis. Paklaustas, ar negalėčiau jos papasakoti ir kitiems, jis sutiko.

Maždaug prieš dvidešimt metų šis žmogus nusipirko naujutėlaitį automobilį, kurio gale pakako vietos jo didžiuliam gauruotam šuniui. Po kiek laiko jis plovėsi automobilį brangioje plovykloje. Netrukus apsižiūrėjo, kad automobilio gale liko daug šuns gaurų. Sumokėjęs už plovimą didelę sumą, jis jautėsi apgautas ir nusivylęs.

Jis pasiskundė darbuotojams, tačiau nieko nelaimėjo. Darbuotojai pareiškė, jog jie „bagažinių nevalo". Mat šuns vietą jie palaikę bagažine, todėl atsisakė valyti iš naujo. Klientas, matydamas, kad skundai nieko negelbsti, pareiškė norą pasikalbėti su viršininku.

Paskui kokias penkias minutes jis plūdo plovyklos viršininką nemaloniausiais, šiurkščiausiais žodžiais. Kai klientas baigė siautėti, šis pažvelgė jam į akis ir ramiu, šaltu tonu paklausė, ar jau viskas. Tada mandagiai pasakė tuoj eisiąs ir pats išsiurbsiąs visą automobilio saloną, kol neliks nė vieno plaukelio. Išvalęs automobilį jis supratingai, bet jausdamas savo vertę pratarė: „Pone, kodėl jūs tariatės turįs teisę kalbėti su manimi taip griežtai ir šiurkščiai?"

Klientas sutriko. Žinoma, niekas jam tokios teisės nebuvo suteikęs. Mano pašnekovas man pasakojo, kad nuo tos dienos ištisus dvidešimt metų stengėsi nepamiršti to, ko tada išmoko — kad kiekvienas nusipelno pagarbaus elgesio. Visai nesvarbu, jog kitąkart pyktis ir nepasiten-

kinimas pateisinamas. Labai susidomėjęs kalbėjausi su šiuo žmogumi, nes nebuvo abejonių, jog tą dieną jis tikrai kai ko išmoko; ir dar kur — automobilių plovykloje! Negalėjai įsivaizduoti kada nors jį buvus šiurkštų ar nejautrų kitiems. Bendrauti su šiuo ramiu, nuoširdžiu, gerų, susikaupusiu žmogumi buvo tikras malonumas. Beje, jis — vienas geriausių savo srities specialistų.

Kai žvelgiu į asmenis, šiurkščiai, nemaloniai ar nemandagiai kalbančius su stiuardesėmis, padavėjomis, parduotuvių tarnautojais, nepažįstamaisiais, dažnai pateikiu sau tą patį pasakojime jau minėtą klausimą: „Kas šiam žmogui davė teisę taip kalbėti?" Kol kas neradau atsakymo, o jūs? Kai kam atrodo, kad dirbant tam tikrą darbą tenka taikstytis su snobiškais klientais ar arogantišku viršininku. Tačiau aš visada laikiausi šios nuomonės: jeigu esu to ar kito žmogaus veiklos dalis ir turiu iš to naudos, vadinasi, privalau jam reikšti dėkingumą ir rodyti pagarbą. Nežinau, ar esu teisus, ar klystu, tačiau išties puiku su visais elgtis meiliai ir pagarbiai.

Jeigu jūsų tikslas — patirti kuo mažiau stresų, štai jums viena iš sėkmės paslapčių.

93.

NĖ ŽINGSNIO TOLIAU

Tai vienas iš mano mėgstamiausių posakių. Esu įsitikinęs, jog daugeliui iš mūsų jis turėtų būti labai svarbus. Žinoma, ir man.

Kai sakote sau ar kitam: „Nė žingsnio toliau“, jūs žinote, jog toliau žengti šiuo mąstymo, ginčų, reikalavimų, diskusijų keliu negalima. Kitaip bus sunku išvengti neigiamų padarinių. Taigi išeitis labai paprasta — nedaryti to! Sustoti. Liautis.

Pavyzdžiui, jūs pastebite, kad kolega, kurį jūs prisispyręs klausinėjate, vis labiau užsisklendžia savyje ir širsta. Jeigu jums nebūtina išgirsti jo atsakymų, pasiremkite „nė žingsnio toliau“ teorija. Nesiliovę klausinėję susidursite su keblumais jau dabar arba netolimoje ateityje. Įgysite naują priešą arba bent jau tą, kuris neturės ant jūsų akies. Tai kam tęsti? Tas pat tinka ir kalbant apie kitokius asmeninius ryšius. Dažnai širdyje jaučiame, kas nutiks, jei konkrečiam žmogui pasakysime tam tikrą dalyką. Kartais parankiausia tiesiog nežengti „nė žingsnio toliau.“

Įsivaizduokite, jog be galo savęs gailitės ir esate visiškai sugniuždyti. Galvojate tik apie tai, kaip mesti šį darbą, ir apie tai, koks siaubingas pasidarė gyvenimas. Šiuo atveju posakis „nė žingsnio toliau“ reikš „liaukitės apie tai mąstę“. Jeigu nesiliausite, galite būti tikri, kad jums tik pablogės. O kam to reikia? Ar nebūtų išmintingiau palūkėti, kol pasijusite geriau, o tada analizuoti gyvenimiškąsias problemas? Kam tęsti, jeigu ir taip aišku, kad bus tik skaudžiau?

Kartą turėjau bičiulį, kuris buvo beužmezgąs meilės romaną. Jis pasiteiravo, ką apie tai manau. Atsakiau žodis į žodį: „Nė žingsnio toliau“. Taip atsitiko, kad jis manęs paklausė; jo ir žmonos santykiai pasitaisė, jų santuoka neiširo.

Kažkodėl šis paprastas posakis yra labai galingas. Jis tiesmukas, gali iškart jus sustabdyti, atskleisti konkrečių minčių ar veiksmų beprasmybę. Staiga jūs įgausite pakankamai išminties, kad suvoktumėte kokių nors pokyčių būtinybę, išvengtumėte tam tikrų klaidų. Taigi kai šiuos žodžius tarsite patys sau, kai juos girdėsite iš kitų, pasistenkite į juos žvelgti rimtai.

Ne kartą mačiau, kaip šis paprastas patarimas padėjo žmogui neprarast darbo, išvengti ginčo ar įtampos būsenos. Tarkime, kas nors supyko ant viršininko ir rengiasi viską išrėžti šiam tiesiai į akis, kol pyktis dar neatslūgo. Geras bičiulis patartų: „Nė žingsnio toliau". Tada vertėtų dar kartą viską gerai apsvarstyti. Arba galbūt užsimezgė vienas iš tų absurdiškų ginčų „manau, kad aš esu teisus" pagrindu. Tada būtų išmintinga patarti leist kitam likti teisiam. Išvengtumėte streso ir ginčų karštinės ir kada nors galėtumėt draugiškai papietauti. Labai dažnai pasukus klaidingu keliu laukia stresų kupinas ir nieko gera nežadantis finišas. Jeigu minėtais žodžiais įstengsite sutramdyti konflikto proveržį, išvengsite didelės streso dozės.

Lažinuosi, jog šie žodžiai labai praverstų ir jūsų gyvenime. Daugeliu atvejų toks paprastas pasakymas: „Nė žingsnio toliau", gali būti tikrai solidus patarimas.

94.

NEPAMIRŠKITE ĮVERTINTI KOLEGŲ DARBO

Beveik visose sferose dirbantys žmonės dažniausiai skundžiasi tuo, kad per menkai vertinamas ar visai neįvertinamas jų darbas. Atrodo, kad yra įsigalėjusi nerašyta nuostata, jog turėti nuolatinį darbą yra didelė laimė, ir turintis darbą asmuo savaime yra pripažintas. Trokšti ar viltis žodinio ar kaip kitaip reiškiamo pripažinimo esą trivialu.

Vis dėlto žmonės ne tik jaučia poreikį, bet ir nusipelno žinoti, jog yra vertinami. Išreikšto pripažinimo sulaukę žmonės jaučiasi laimingesni, jie būna labiau atsipalaidavę ir ištikimesni už tuos, kurie mato, kad jų pastangos laikomos savaime suprantamu dalyku. Jie dirba stropiau ir kur kas geriau sutaria su „komanda". Jie daug rečiau meta darbą, viską atlieka laiku ir nepriekaištingai, reiškiasi kaip kūrybingi darbuotojai. Ir atvirkščiai — nesulaukiantys tinkamo įvertinimo žmonės dažnai jaučia nepasitenkinimą, praranda entuziazmą. Juos gali apimti apatija ar tingumas. Jiems viskas greitai nusibosta, su jais nemalonu dirbti. Kaip tik tokie darbuotojai bene dažniausiai yra linkę graužtis dėl smulkmenų.

Deja, negaliu jums patarti, kaip pasijusti įvertintiems, tačiau galiu priminti — nepamirškite įvertinti kitų. Manau, kad jūs įsitikinsite, jog šie du dalykai glaudžiai susiję. Prisiminęs geru žodžiu paminėti savo bendradarbius, aš ir pats pasijusdavau geriau. Negana to, susilaukiau dar ir atlygio — mane daug dažniau ėmė pastebėti ir vertinti su manimi dirbantys žmonės. Šiuo atveju tikrai tinka sakyti: „Kaip šauki, taip atsišaukia".

Net ir tada, kai žmogus „tiesiog dirba savo darbą", labai svarbu, kad jis jaustųsi įvertintas. Patarčiau nepatin-

gėt ir atvirai parodyti, jog jūs nuoširdžiai gėritės savo kolegų darbu. Dažnai juos girkite. Dalykite komplimentus. Jeigu įmanoma ar dera, nusiųskite atviruką, žinutę elektroniniu paštu ar ranka parašytą raštelį. Paskambinkite telefonu arba, dar geriau, pažvelkite žmogui į akis ir pasakykite, kad jus džiugina jo darbas. Jeigu galite ir jei jaučiate, jog tai tinkama, įteikite ar nusiųskite kolegai nedidelę dovanėlę ar kokį kitokį pripažinimo ženklą. Tegu kiti žino, jog pastebite jų uolumą. Taip darykite dažnai.

Pavyzdžiui, nors ir žinote, kad paštininkas privalo nešioti jums paštą, padėkokite, kai šis pasirodys. Pažiūrėkite, kaip jis reaguos, atkreipkite dėmesį į tai, kaip pasijusite patys. Padėkokite dirbančiajam prie kopijavimo aparato, kai šis padaugins jums reikiamus dokumentus. Na ir kas, jei tai ir yra „jo darbas". Lygiai taip pat galėtumėte nusiųsti atviruką savo biznio partneriui — padėkoti už tai, kad jis naudojasi būtent jūsų paslaugomis. Tai tikrai nenueis veltui. Pasirūpinkite, kad sekretorė arba įmonės personalas tikrai žinotų, jog jūs gėritės jų darbu, jog jie yra jūsų gyvenimo dalis. Nepamirškite jiems padėkoti.

Keletą kartų per metus prie šiukšlių maišelio pridedu voke padėkos atviruką ir šiek tiek arbatpinigių šiukšlių surinkėjui, dirbančiam tikrai išskirtinį darbą. Taigi šiukšliavežys ne tik man pamojuoja sutikęs bėgiojantį anksti rytą, bet ir mielai surenka papildomus mano paliktus šiukšlių maišelius.

Nepamiršdami įvertinti ar pagirti kartu dirbančių žmonių jūs sustiprinsite dalykinius ryšius, o svarbiausia, šiek tiek praskaidrinsite ne tik kitų, bet ir savo pačių darbo dieną.

Žerdami pagyrimus atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiatės patys. Veikiausiai ramūs ir patenkinti, lyg siektumėt savo tikslo ir žengtumėt reikiama kryptimi. Nuoširdus kitų gyrimas švelnina mūsų pačių stresą. Jis malonus

tiek giriamajam, tiek girianČiajam. Smagu žinoti, jog padedi kitam pasijusti pripažintam. Taip pat labai gera suvokti, jog būtent tu skatini konkretų asmenį darbuotis kiek galint geriau.

Pamenu, kitados turėjau sunkumų drauge dirbdamas su viena kolege. Jutau, jog ji nepateisina mano profesinių lūkesčių, mes nuolatos ginčydavomės. Tada pagalvojau, kad ji iš tiesų labai daug dirba ir tikriausiai nesijaučia tinkamai įvertinta. Ryžausi vadovautis nauja strategija. Užuot reiškęs jai savo nepasitenkinimą, stengiausi pamatyti, ką ji daro gerai. Parašiau jai padėkos raštelį. Mano komplimentai buvo nuoširdūs ir tikri. Maždaug po savaitės taip pat gavau gražiai parašytą padėką, kurioje buvo sakoma, jog su manimi dažniausiai labai lengva dirbti. Sulaukiau ir papildomo atlygio — pastebėjau, kad mano kolegė netikėtai ir labai vykusiai pasitaisė. Beveik be jokių pastangų ir nesiveldamas į konfliktus pagerinau mūsų santykius ir sugrąžinau bendrą darbą į normalias vėžes.

Žinoma, padėkos raštelį rašiau ne tam, kad vėliau galėčiau manipuliuoti kolege. Tiesiog jutau, jog jai trūko mano pripažinimo. Aš neklydau. Vos tik ji pasijuto nuoširdžiai įvertinta, įstengė vėl žengti į priekį.

Ne visada sulauksite nedelsiamo ir teigiamo rezultato. Ne kartą maniau, jog nuoširdžiai stengiuosi žmogų pagirti, tačiau nesulaukiau jokių mano pastangoms lygių gestų. Žinote, ne tai svarbu. Nesvarbu, ar sulauksite adekvačios reakcijos, ar ne, širdyje jausite, jog pasielgėte teisingai, ir jums bus gera. „Blogiausia", kas gali grėsti, — tai kito ar jūsų pačių geros savijautos galimybė. Nėra nieko geresnio už kolegoms pareikštą nuoširdų pripažinimą ar pagyrimą.

95.

NESISIELOKITE DĖL KRITIKOS

Atvirai šnekant, jeigu būčiau jautriai reagavęs ar leidęsis išmušamas iš pusiausvyros savo kritikų, šios knygelės dabar neskaitytumėte. Kritikai ir kritika yra gyvenimo faktas, su kuriuo nori nenori susiduria kiekvienas iš mūsų. Vienintelė galimybė išvengti kritikos — tai gyventi atsiskyrus, taip, kad kiti nieko nežinotų apie tavo darbą, būdą, elgesį. Kartais kritika būna vertinga, net gelbsti. Kai kada tenka klausyti visiškų nesąmonių. Visais atvejais išmokt nesureikšminti kritikos, nežiūrėti į ją pernelyg rimtai yra neįtikėtinai naudinga, jei mes siekiame švelninti įtampos būsenas.

Aš visada stengiausi gyventi taip, kad pradžiuginčiau kuo daugiau žmonių. Norėjau padėti žmonėms labiau atsipalaiduoti ir įgyti kantrybės, džiaugtis gyvenimu ir kuo rečiau sielvartauti dėl smulkmenų. Vis dėlto turėdamas tokių gerų intencijų ir mylėdamas žmones, susilaukiau kritikos kaip nepataisomas optimistas ir nerealiai mąstantis naivuolis. Keletas asmenų mane net apkaltino, kad piršdamas lengvesnio gyvenimo galimybę aš noris tik pakenkti kitiems. Tam tikras procentas žmonių man visada sako: „Tu negali iš tikrųjų būti toks laimingas“, arba: „Tikriausiai tavo gyvenimas lengvesnis nei mano“. Taigi nuo to niekur nepabėgsi. Visada kas nors dėl ko nors tau paprieštaraus.

Įdėmiau pažvelgę pamatysite, jog per rinkimus politinė pergale džiaugiamasi tada, kai laimėtojas gauna 60 procentų visų balsų. O tai reiškia, jog net ir laimėjus įtikinama balsų persvara liks 40 procentų žmonių, anaiptol nelinkinčių nugalėtojui laimėti. Suvokęs šią stulbinančią statistiką neimu į širdį sulaukiamos kritikos. Nė vienas iš mūsų nėra tiek visiems svarbus ir tiek geras, kad išvengtų tam tikros kritikos dozės.

Paklausiau savo bičiulio rašytojo, pasižyminčio romumu ir gebėjimu piktai nereaguoti, kaip jis žiūri į neigiamas recenzijas ar kritiką. Jis man atsakė: „Visada stengiuosi išsiaiškinti, ar ten yra nors lašelis tiesos. Atvirai šnekant, dažnai tos tiesos randu. Tokiais atvejais mėginu kuo labiau iš to pasimokyti, o paskui apie tai nebegalvoti. Labai dažnai smarkiai pasitaisau būtent po solidžios kritikos dozės. Kita vertus, supratau, jog visai nereaguojant į kritiką ji paprasčiausiai išgaruos, išbluks. Blogiausia reakcija į kritiką — manyti, jog kritika skirta jūsų asmeniui bei užimti gynybinę poziciją."

Kiekvienas turi teisę laikytis savos nuomonės. Mes visada susidursime su kitaip nei mes galvojančiais ir į pasaulį žvelgiančiais žmonėmis, su tais, kurie gyvenimą suvokia visiškai skirtingai. Kai šitai įsisąmoninsite, kritika jums nebus tokia svarbi, nebetrikdys jūsų taip kaip anksčiau. Nepamirškite, kad tai, kas labai patinka vienam, kitą gali siutinti. Kas jums atrodys juokinga, man gali būti nuobodu, ir atvirkščiai. Visai nesvarbu, kiek mes dėsime pastangų, kokie bus mūsų ketinimai, visada atsiras žmogus, kuris mus sukritikuos. Sveiki atvykę į žmonių giminės pasaulį. Kai apsispręsite nesisieloti dėl kritikų antpuolių, daugiau neskaudinsite savojo „aš", negriausite savo įvaizdžio, o darbe jausite gerokai mažiau įtampos.

96.

VADUOKITĖS IŠ SAVO PAČIŲ SUKELIAMŲ STRESŲ

Vienas įžvalgus mano bičiulis, turintis stiprų humoro jausmą, mėgdavo girtis dėvįs ypatingus marškinėlius. Jis maždaug taip sakydavo: „Tai marškinėliai, šalinantys įtampą". Jis garantuodavo visu šimtu procentų, jog dėvėdamas tuos marškinėlius nepatirsi jokio streso, išskyrus tą, kurį pats susikuri.

Žinoma, tuo jis norėjo pasakyti, jog visi stresai kyla iš mūsų pačių mąstymo, priklauso nuo mūsų minčių. Todėl susilažinęs mano bičiulis niekada nebūtų pralošęs. Aišku, su viena kita išimtim. Aš tikrai patirčiau stresą, jeigu kas nors įsibrautų į mano namus ir įbestų į smilkinį šautuvą. Rimta priežastis stresui būtų vaiko liga, atleidimas iš darbo, gaisras namuose ar koks nors kitas gyvenimiškas įvykis, vienas iš tūkstančių.

Vis dėlto didelis patiriamų stresų procentas kyla būtent iš mūsų pačių — įtampos būsena priklauso nuo mūsų mąstysenos, reagavimo į tam tikrus dalykus. Mes patys nejučia daug kartų per dieną savo mintis paverčiame savęs puolimo įrankiu. Mes mąstome tarsi aukos, įspraudusios save į kampą. Iš adatos priskaldome vežimą, o iš musės padarome dramblį. Vis iš naujo gvildename savo gyvenimą, perdedame savo atsakomybę. Graužiamės dėl smulkmenų. Mes pasiduodame „minčių antpuoliams" ir vaizduotėje surepetuojame galimus keblumus, rūpesčius ar padarinius, kurių gal nė nebus. Puoselėjame negatyvias spekuliacijas ir išankstines nuostatas kitų elgesio atžvilgiu. Gyvename ne konkrečia akimirka, o laukdami kokių nors ateities momentų.

Mes nuolat rausiamės praeityje. Pasiduodame piktoms, neramioms, stresą formuojančioms mintims ir kažkodėl

stebimės, kad mes tokie nelaimingi. Mūsų galvoje sklando negatyvios, pesimistiškos mintys, kurias mes labai rimtai traktuojame. Dažniausiai nė nenutuokiame, jog šitaip elgiamės, ir nenumanome save žlugdantys. Mes verčiau kaltiname visą pasaulį, aplinkybes ir kitus žmones. Tariamės būtent dėl jų kaltės patiriantys įtampos būseną.

Įsivaizduokite, kaip pasikeistų jūsų gyvenimas, jei nekurtumėt sau tiek daug stresų. Kadangi stresas ir nepasitenkinimas gyvenimu priklauso nuo mūsų pačių minčių, veikiausiai taptumėte bene laimingiausiais pasaulio žmonėmis, savo gyvenime nekeisdami nė menkiausio dalyko. Tai kodėl nepamėginus?

Norint atsikratyti savo pačių susikurto streso, sunkiausia nuolankiai pripažinti, jog šį kartą įtampos būseną sukūrėte patys. Kur kas lengviau pasakyti: „Jaučiu įtampą, nes visas mano gyvenimas susijaukęs“, nei ištarti: „Jaučiu įtampą, nes galvoju taip, o ne kitaip.“ Taigi jeigu ir toliau manysite, neva jūsų gyvenimas labai sunkus, jums bus tikrai nelengva pakeisti savo būseną. Bet matant konkrečias savo klaidas rasis jėgų kai ką pakeisti.

Jeigu tik suvoksite, kad patys esate sau didžiausi priešai, visa kita eis kaip sviestu patepta. Iš pradžių sutelkite dėmesį į tai, ką galvojate, į savo mintis ir įsidėmėkite, kad mąstote būtent jūs. Kai užplūs kokios nors negeros mintys, įstengsite pasakyti: „Štai ir vėl“, ar ką nors panašaus; taigi pripažinsite, kad toks mąstymas jums žalingas. Tada galėsite pamažu nuvyti negeras mintis ir nežiūrėsite į jas rimtai. Tokiu būdu labai iš lėto iš savo gyvenimo išstumsite negatyvius dalykus. Svarbiausia yra suvokti, jog *patys sau* kenkiate.

Vienintelis patikimas būdas sušvelninti stresus — tai atsikratyti įpročio mąstyti apie trikdančius dalykus. Tiksliau sakant, jums reikia apsispręst ne taip rimtai žvelgti į savo mintis, ypač į negatyviąsias. Įsidėmėkite — tai tik mintys, ir stenkitės paprasčiausiai atsikratyti minčių, kurios jus gniuždo, kam nors kliudo.

Pradėkite „stebėti" savo mintis. Ar jūs stengiatės būti optimistai ir blaiviai mąstyti? Ar matote perspektyvą ir esate išlaikę humoro jausmą? O galbūt jūsų mąstymas jus nustelbia? Gal į savo mintis žvelgiate pernelyg rimtai? Jeigu taip — dabar pats laikas pradėti. Įsidėmėkite, kad kur kas lengviau pakeisti mąstyseną nei ištisą pasaulį. Atsikratę savo pačių susikuriamų stresų gerokai pasistūmėsite savo siekiamo tikslo — ramybės ir didesnio atsipalaidavimo link.

97.

NEPAMIRŠKITE „MINČIŲ VEIKSNIO“

Žinoti, jog esama „minties veiksnio“, be abejo, yra vienas svarbiausių dalykų mokantis nesigraužti dėl smulkmenų darbe ir visur kitur. Tik tada pasidarysite ramesni, malonesni ir ne tokie jautrūs, kai suvoksite, jog gyvenimiška patirtis priklauso nuo jūsų, o ne nuo išorinių veiksnių, kaip kad dažnai atrodo.

Mano geras bičiulis, knygelės „Mažinant gyvenimo tempą“ bendraautoris Joe Bailey atliko įdomų eksperimentą, susijusį su šia svarbia problema. Jis kalbino dešimtis vairuotojų, važiavusių Mineapolio greitkeliu transporto piko metu.

Paprastai sakoma, kad didžiuliai eismo kamščiai labiausiai pykina žmones. Sunkiomis eismo sąlygomis pateikiami testai norint nustatyti streso lygį ir tai, kiek stresinių situacijų žmogus gali pakelti. Geriausiu atveju didelis judėjimas toleruojamas; blogiausiu — tūžtama, imama nepakęsti kelionių. Vis dėlto Joe Bailey'o tikslas buvo išaiškinti žmonėms, jog iš tikrųjų sunkių eismo sąlygų keliami jausmai priklauso nuo mūsų minčių ir mąstymo, o ne nuo paties eismo. Jie mėgino įrodyti, kad mes galime rinktis požiūrį į eismo sąlygas, kad nesame kokios nors kamščių aukos.

Atsakymai į klausimus apie intensyvų eismą buvo tokie pat įvairūs kaip ir vairuojamų automobilių markės. Tam tikras procentas vairuotojų buvo įpykę, įraudę ir visiškai suirzę; kai kurie šaukė ir keikė su kamera šmirinėjantį Joe. Kiti bendravo maloniai, buvo atsipalaidavę. Dar kiti klausėsi garso įrašų ar kalbėjo telefonu. Tikėsite ar ne, atsirado ir tokių, kurie sakė, kad eismo kamščiai jiems yra maloniausia visos dienos atkarpa — tik tada jie gali pabūti visiškai vieni. Eismo kamšatyje jie atsipučia ir

atsipalaiduoja. Niekas jiems neįkyri, neprašo ką nors padaryti.

Įsidėmėkite — kone visi apklaustieji buvo ką tik baigę darbą. Tikriausiai jie buvo pavargę. Įstrigę tame pačiame kamštyje, jie visi sugaišo vienodai laiko. Taigi niekam nebuvo suteikta jokių išlygų, sąlygos visiems buvo visiškai vienodos. Vadinasi, jei dėl žmonių neigiamos reakcijos tikrai būtų kaltas tik eismas, logiškai mąstant išeitų, jog kamščiai visus turėtų paveikti vienodai. Bet taip nėra. Eksperimentas įrodo, kad iš tikrųjų gyvename per savo pačių mąstymą ir suvokimą. Įdėmiau apgalvoję mano pateiktas mintis, įžvelgsite svarbių užuominų. Jos reiškia viena: jūs galite rinktis, kaip reaguoti, ir ne tik eismo atveju, bet ir kitose situacijose, kurios paprastai visada susijusios su stresu ir nerimu.

Pavyzdžiui, jeigu įstrigote eismo grūstyje, tačiau gebate įsiteigti ar pripažinti, jog tam tikrus potyrius diktuoja būtent mąstymas (o ne eismas), pasikeis ir konkrečios situacijos vertinimas. Tada prisiminsite, jog filosofiškiau mąstydami galite sumažinti patiriamo streso lygį. Užuot reikalavę, kad gyvenimas neužkrautų jums tiek reikalų ir nepateiktų tiek nemalonumų, išmoksite likti ramūs ir atsipalaidavę nepaisant visa ko. Nesakau, kad tai padaryti visada labai lengva. Tikrai ne. Tačiau patys įsitikinsite, kad toks žinojimas teikia viltį. Net ir apimti pykčio nepamiršite, jog įmanoma į susidariusią situaciją žvelgti kitaip. Neabejoju, kad kliūtis įveiksite daug lengviau.

Gyvenime esama tam tikrų priežasties ir padarinio ryšių. Jeigu nušoksite nuo penkiasdešimties aukštų pastato stogo — užsimušite, jeigu paliesite karštą krosnį — nudegsite, jeigu į ežero dugną panardinsite didžiulę plūdę, ji iškils į paviršių. Čia veikia gamtos dėsniai.

Daugelis mūsų kasdienius dalykus, kaip kad eismas, sunkus darbas, konfliktai, klaidos, kritika ir taip toliau, vertina vadovaudamiesi jau minėtu priežasties ir padarinio ryšiu. Mes įsivaizduojame, kad tie dalykai turi kelti

stresus ir liūdinti, kaip kad ir ugnis turi nudeginti. Tad, tarkime, eismo kamščiai jau iš anksto traktuojami kaip negerovė. Manoma, kad kritika suponuojanti gynybinę reakciją. Padarius klaidą būtinai reikią nusiminti, ir taip toliau. Mes darome šias klaidingas išvadas, nes įsivaizduojame, kad stresą sukelia eismas ar koks nors kitas trukdis, nors iš tikrųjų yra kitaip.

Suvokus šią koncepciją galbūt atsivers kelias į visiškai naują gyvenimo matymą, į gyvenimą, kuriame mažiau kliūčių ir nesklandumų, nors jų niekas neišvengia. Dažnai mes negalime keisti esamų aplinkybių, tačiau visada turime galimybę keisti mintis ir požiūrį. Tikiuosi, kad jūs apsvarstysite šią strategiją ir sutiksite, jog ji logiška. Sužinoję apie „minčių veiksnį“ galėsite pakeisti savo gyvenimą.

98.

STENKITĖS NESUREIKŠMINTI SAVOJO „AŠ“

Šios knygelės tikslas buvo padėti jums išsivaduoti iš stresų darbe bei palengvinti pastangas nesisieloti dėl smulkmenų. Nežinau nieko daugiau, kas taip „kurstytų“ stresą, keltų nerimą ir susierzinimą, kaip sureikšmintas *ego*, išpūstas „aš“. Todėl šiek tiek sumenkindami savąjį „aš“ įstengsite sumažinti darbe patiriamo streso dozę.

Mano manymu, mūsų *ego* — tai ypatingoji visų mūsų dalis. Kadangi kiekvienas mūsų yra kuo nors ypatingas ir saviškai unikalus, mūsų *ego* jaučia poreikį šitai įrodyti visiems. *Ego* — tai mūsų dalis, kuri giriasi, perdeda, kritikuoja, teisia kitus (kaip ir save). *Ego* orientuotas į save, atrodo, tarsi nuolatos šauktų: „Tik pažvelkite į mane!“ Kadangi mūsų „aš“ taip užsiėmęs savimi, toks savanaudis, mes taip pat nebemokame domėtis kitais ar kitų užjausti. Vienintelė *ego* keliama užduotis — afišuoti save.

Be šių akivaizdžių mūsų *ego* trūkumų, jis dar yra ir didžiulis stresų šaltinis. Tik pagalvokite, kiek energijos išeikvojame, kiek dėmesio skiriame tam, kad ką nors įrodytume, pasirodytume ar apgintume savo veiksmus. Pagalvokite, kiek patiriate stresų lygindami save su kitais, o paskui nusivildami. Pamąstykite, kaip sekina nepaliaujama savistaba ir perdėtas rūpinimasis tuo, ką apie mus pagalvos kiti. Mane apima nuovargis vos tai prisiminus!

Labai panorėję galite sumenkinti *ego*. Pirmas žingsnis — noras maksimaliai sumenkinti savąjį „aš“ ir suvokimas, kad mūsų *ego* gali sąlygoti aibę stresų ir mus trikdyti. Visa kita — visai paprasta. Svarbu tik nuolankumas ir kantrybė. Turite kontroliuoti savo mintis ir elgesį. Kai pastebėsite, jog imate ką nors įrodinėti, švelniai save subarkite ir traukitės atgal. Pasakykite sau kokius nors pa-

prasčiausius žodžius, kaip kad šie: „Na va, štai aš ir vėl!" Pamėginkite nerūpestingai iš savęs pasijuokti. Nepradėkite dar vienų varžybų su *ego*. Padėtis dar nėra tokia kritiška. Būkite kantrūs, ir pasieksite savo.

Išmokę nesureikšminti savojo „aš" daug išlošite. Pirmiausia (ir svarbiausia) pasijusite tarsi nuo pečių numetę sunkią naštą. Kaip jau minėjau, nuolatinė savistaba ir pastangos neatsilikti nuo kitų reikalauja daug jėgų. Šito atsikratę įgausite daugiau energijos ir pralinksmėsite. Be to, sumenkinę *ego* labiau susidomėsite kitais žmonėmis. Tapsite geresniais klausytojais, kilnesniais žmonėmis. Dėl to kiti dar labiau jus pamėgs. Kai liausitės stengęsi daryti aplinkiniams įspūdį ir būsite patys savimi, susilauksite daugiau dėmesio nei kada nors anksčiau. Jums to dėmesio nereikės, tačiau vis tiek jo sulauksite.

Tikiuosi, kad jūs atidžiai apmąstysite šios strategijos privalumus ir pamėginsite ja vadovautis. Pasaulis tikrai taps šaunesnis, jeigu kiekvienas iš mūsų pasistengs būti nuolaidesnis, nuoširdesnis ir kilnesnis. Negana to, niekas iš mūsų daugiau nesigrauš dėl smulkmenų.

99.

ĮSIDĖMĖKITE — SMULKMENŲ VISADA PASITAIKO

Knygelė jau beveik baigta, tad tikriausiai vertėtų priminti svarbiausią dalyką — smulkmenų vis dėlto pasitaiko. Kitaip tariant, galbūt jūs šią knygelę išmoksite atmintinai, sąžiningai praktikuosite kiekvieną čia pateiktą strategiją ir tapsite neįtikėtinai taikingu žmogumi. Ir vis dėlto, kad ir kas jūs būtumėte, kad ir kaip jus lydėtų sėkmė, jūs gausite savąją smulkmenų „porciją". Garantuoju. Labai svarbu sau nuolat tai priminti, nes kitaip kils pagunda įtikėti, jog įgyta išmintis ir įžvalgos ar pozityvesnis požiūris išgelbės jus nuo kasdienių nesklandumų realybės. Neverta nė klausti, ar mums teks susidurti su sunkumais. Svarbu, kaip į juos žvelgsime. Pasipraktikavus mažmožiai, su kuriais jums teks susidurti, nebeatrodys tokie baisūs. Į juos dabar žvelgsite tik kaip į mažmožius, arba smulkmenas.

Net ir dabar, kai susierzinu dėl kelią pastojusių smulkmenų, mano tėvas man primena labai tinkamą posakį: „Gyvenimas — tai įvykiai, vejantys įvykius". Kaip teisingai pasakyta! Vos tik susidoroji su viena kliūtimi, už kampo jau laukia kita. Vos spėji išnarplioti kokį konfliktą, nelauktai iškyla dar vienas. Pašalini kokią nors problemą, ir lyg burtų lazdele pamojus atsiranda kita. Vienas žmogus nepaprastai džiaugiasi, kad jūs įsikišote, tačiau šiam įsiteikdami jūs supykdėte kitą. Taip jau yra — griūva planai, genda kompiuteriai. Visa tai — neatsiejama gyvenimo dalis, ir nieko čia nepakeisi.

Neįtikėtina, tačiau išties pasidaro ramiau, kai susitaikai su tuo, jog smulkmenos neišvengiamos, jog toks jau yra gyvenimas — kupinas prieštaringų alternatyvų, reikalavimų, troškimų ir vilčių. Taip visada buvo, ir taip

bus. Manyti, kad yra kitaip, vadinasi, patirti skausmą ir kentėti. Vos tik liaujamės tikėję, kad gyvenimas turėtų būti kitoks, žaidimo taisyklės pasikeičia, ir mes vėl tampame savo gyvenimo viešpačiais. Tai, kas anksčiau varė jus iš proto, dabar nebejaudina. Randate išeitį iš padėties, kuri anksčiau jums kėlė neviltį. Užuot švaistę brangią energiją daužydami galvą į sieną, liekate ramūs, kuo geriau susidorojate su atsiradusia problema ir keliaujate toliau.

Kiek žinau, nėra jokios stebuklingos piliulės, kuri galėtų jums padėti tobulai dirbti ir išvaduotų nuo rūpesčių bei sunkumų. Vis dėlto esu tikras, jog pasidarę įžvalgesni ir ne tokie perdėtai jautrūs, išmoksite neatsilikti nuo gyvenimo ir žengdami su juo atskleisite geriausias savo savybes. Viliuosi, jog ši knygelė jums padėjo tapti linksmesniems, pamatyti ateities perspektyvą, o svarbiausia, bent iš dalies liautis sielvartavus dėl smulkmenų.

100.

NEGYVENKITE GALVODAMI APIE PENSIJĄ

Sąmoningai ar nejučia daugelis žmonių gyvena vien mintimis apie pensiją. Jie svajoja, koks nuostabus jų laukia gyvenimas atsikračius sunkios kasdienio darbo naštos, kai nereikės eiti iš namų. Yra žmonių, skaičiuojančių metus, mėnesius, net dienas, likusias iki pensijos. Žmonėms yra įprasta atidėlioti džiaugsmą, malonumus ir pasitenkinimą vėlesniam laikui. Atrodo, lyg jie leistų laiką kantriai laukdami laisvės.

Beje, spalvos čia kiek sutirštintos. Paprastai žmonės elgiasi šiek tiek subtiliau. Vis dėlto didelis procentas žmonių viliasi, kad tolesnis gyvenimas bus geresnis už dabartinį. Labai dažnai pokalbiai su bendradarbiais ir bičiuliais rodo tikėjimą, jog kada nors bus geriau nei yra dabar. Kada nors — kai išeisite į pensiją, turėsite daugiau pinigų, daugiau laisvės, būsite išmintingesni, kai atsiras daugiau laiko kelionėms...

Manau, jog tai išties opi problema, nes esu įsitikinęs, kad mąstymas „kada nors bus geriau" tema „garantuoja" ilgą ir varginančią karjerą. Užuot džiaugęsi kiekviena diena, atsiverdami naujoms galimybėms ar iššūkiams, dalijęsi gebėjimais su kitais, troškę mokytis ar ieškoti įkvėpimo kasdienėje darbo patirtyje, jūs renkatės kitą variantą — mėginate stabdyti gyvenimą, įstringate rutinoje, atmetate pasiūlymus, imate daugiau ar mažiau savęs gailėtis.

Manyčiau, jog kur kas geriau kas rytą nubusti ir prisiminti seną posakį: „Šiandien pirmoji viso man likusio gyvenimo diena". Ryžkitės pagerbti šią gyvenimo dovaną kuo geresniu darbu, nesvarbu, kuo užsiimtumėte. Pamėginkite įžvelgti perspektyvą, kai kiti šito jau negali, įkvėpkite kitus, įneškite kad ir menką savo indėlį į kitų gyve-

nimą. Įsidėmėkite — visos dienos vienodos, ši diena tokia pat svarbi kaip ir tos, kurios jūsų laukia išėjus į pensiją.

Kita svarbi priežastis, dėl ko reikėtų vengti pensijos laukimo, yra ta, jog sulaukę tariamos laisvės galite smarkiai nusivilti. Kai atidėliojame laimę vėlesniam laikui, nutinka keistas dalykas. Gyvendami dabar, mes tik veržiamės į laimę, repetuojame, kaip būti laimingiems. Tampame tos srities žinovais. Kai tariame sau, jog laimingi būsime vėliau, iš tikrųjų pripažįstame, kad šiuo metu mūsų gyvenimas nėra pakankamai geras. Mums esą reikia laukti, kol aplinkybės kaip nors pasikeis. Taigi taip ir laukiame. Tūkstančius kartų per daugelį metų mes širdyje vis primename sau, jog kai kas nors pasikeis — kada nors, tolimoje ateityje — mes būsime patenkinti ir laimingi. Tačiau dabar turime to laukti.

Pagaliau išaušta didžioji lauktoji diena — pirmoji užtarnauto poilsio diena. Valio!

Tada ir prasideda bėdos. Kaip tikriausiai jau žinote, senų įpročių labai sunku atsikratyti. Jeigu rūkote ar mikčiojate, labai sunku tai baigti. Jeigu esate linkę kritikuoti kitus ar gintis, bus nelengva pasikeisti. Jeigu jau įpratote netinkamai maitintis ar netaisyklingai mankštintis, labai sunku bus pradėti iš naujo. Dažniausiai dauguma žmonių nesugeba elgtis kitaip. Pasikeisti būna per sunku.

Negi manome, kad mąstymo įpročiai yra kitokie? Jie niekuo nesiskiria. Tiesą sakant, tam tikra prasme išmokti kitaip mąstyti yra sunkiausia. Kiekvienas mūsų kartkartėmis patenkame į savo pačių mąstymo pinkles. Mes įprantame mąstyti pagal tam tikrą modelį; įprantame taip smarkiai, kad paskui jau nieko negalime pakeisti.

Jeigu metų metus gyvenate manydami, kad šiuo momentu gyvenimas nėra malonus, kad geriau dar tik bus, absurdiška galvoti, jog nuo tos akimirkos, kai pensija taps realybe, kažkodėl imsite galvoti kitaip, arba *dabarties* gyvenimas staiga pasirodys ganėtinai geras. Nieko

panašaus. Taip nebus. Greičiau jau galima numanyti, kad nutiks visiškai priešingai. Jūs ir toliau manysite, kad iš tikrųjų gerai bus kada nors vėliau. Jūs jau įpratote vienaip vertinti dabarties gyvenimą, tad tikrai niekas nepasikeis pakitus išoriniams jūsų gyvenimo veiksniams.

Šią problemą galima išspręsti mėginant būti laimingiems jau šią akimirką, absoliučiai išnaudoti esamo darbo teikiamas galimybes, karjeros perspektyvas, žvelgti į darbą kaip į nuotykį, būti kūrybingiems ir įžvalgiems. Pasistenkite, kad toks mąstymas jums pasidarytų įprastas, kad šitaip galvotumėte tiek apie savo darbą, tiek apie visą pasaulį. Kasdien, kiekvieną akimirką lavinkite tokią sveiką, optimistišką mąstyseną. Tuomet sulaukę pensijos, nesvarbu, ar iki jos jums liko metai, ar dvidešimt metų, jau žinosite laimės paslaptį: į laimę nėra jokių kelių; pati laimė yra tasai kelias. Laimė taps antrąja jūsų prigimtimi.

Taigi ženkite į priekį, keliaukite fantastiškosios pensijos link. Planuokite iš anksto, būkite apdairūs. Tačiau padarykite sau didelę paslaugą — keliaudami nepraleiskite nė vienos dienos. Baigiu reikšdamas viltį, kad ši knygelė jums padėjo. Siunčiu jums daug meilės, geriausius linkėjimus ir reiškiu pagarbą.

Tausokite save.

Richardas Carlsonas

Richard Carlson
NESIGRAUŽKITE DĖL SMULKMENŲ DARBE
Kaip sušvelninti stresą ir išvengti konfliktinių situacijų

Redaktorė *Danutė Sabonytė*
Viršelis *Vydmanto Cechanavičiaus*

2000 03 08. Tir. 2500 egz.
Leid. Nr. 14 352. Užsak. Nr. 2357.
Akcinė bendrovė leidykla „Šviesa", Vytauto pr. 25, 3000 Kaunas.
El. p. sviesa@balt.net
Interneto puslapis: http://www.sviesa.lt
Spausdino SPAB spaustuvė „Aušra", Vytauto pr. 23, 3000 Kaunas.
Sutartinė kaina

Carlson, Richard

Ca217 Nesigraužkite dėl smulkmenų darbe: kaip sušvelninti stresą ir išvengti konfliktinių situacijų / Richard Carlson. — Kaunas: Šviesa, 2000. — 268 p.

ISBN 5-430-03053-8

Šios knygelės autorius, filosofijos mokslų daktaras, populiarus paskaitininkas gvildena daugeliui žmonių opią sielojimosi dėl menkniekių temą. Išleidęs jau keletą tokių knygelių, šįsyk skaitytojams pataria, kaip praskaidrinti darbovietėje leidžiamas valandas, kad jos teiktų maksimalią naudą ir drauge būtų žmogui malonios.

UDK 159.94

Milijonai amerikiečių liko nepaprastai patenkinti Ričardo Karlsono knyga „Nesigraužkite dėl smulkmenų darbe“, kuri moko nugalėti kliūtis, trukdančias žmonėms kuo geriau išreikšti save. Vienos iš labiausiai perkamų knygų autorius pataria skaitytojams, kaip jie galėtų taikingiau ir maloniau bendrauti su kolegomis, klientais ir savo viršininku.

Keturiasdešimt ar net daugiau valandų per savaitę praleisdami kabinete ar kontoroje, genami terminų, kamuodamiesi su sunkiomis užduotimis, kasdienėmis dilemomis, darbą imate tapatinti su stresus formuojančiais potyriais. Ričardas Karlsonas pateikia patarimų, pakeisiančių jūsų požiūrį į darbo reikalus, padėsiančių sušvelninti stresus, tapti laimingesniems ne tik darbe, bet ir namie.

Ričardas Karlsonas (Richard Carlson), filosofijos mokslų daktaras, dažnai skaito paskaitas, yra parašęs daugelį skaitomiausių knygų, kaip kad „Nesigraužkite dėl smulkmenų“, „Nesijaudinkite ir kalkite pinigus“, „ Nesigraužkite dėl smulkmenų šeimoje“.
Drauge su žmona ir vaikais jis gyvena Šiaurės Kalifornijoje, JAV.
Su Ričardu Karlsonu galite susisiekti elektroniniu paštu:www.dontsweat.com

ISBN 5-430-03053-8